

**UNIVERZA NA PRIMORSKEM  
FAKULTETA ZA VEDE O ZDRAVJU**

**ZAKLJUČNA PROJEKTNA NALOGA**

**JERICA PREGELJ**

**Izola, 2012**

**UNIVERZA NA PRIMORSKEM  
FAKULTETA ZA VEDE O ZDRAVJU**

**UŽIVANJE SADJA IN ZELENJAVE MED UČENCI  
OSNOVNE ŠOLE V GORIŠKI REGIJI**

**CONSUMPTION OF FRUITS AND VEGETABLES AMONG THE  
PRIMARY SCHOOL PUPILS IN THE GORIŠKA REGION**

**Študent: JERICA PREGELJ**

**Mentor: doc. dr. TAMARA POKLAR VATOVEC**

**Študijski program: VISOKOŠOLSKI STROKOVNI ŠTUDIJSKI  
PROGRAM**

**Študijska smer: PREHRANSKO SVETOVANJE – DIETETIKA**

**Izola, 2012**

## KAZALO VSEBINE

|  |     |
|--|-----|
| KAZALO PREGLEDNIC .....  | III |
| POVZETEK .....   | IV  |
| ABSTRACT .....   | V   |
| SEZNAM KRATIC.....   | VI  |
| 1 UVOD .....   | 1   |
| 2 ZDRAVA PREHRANA ZA MLADOSTNIKE .....   | 3   |
| 2.1 Mladostniki in prehrana.....   | 3   |
| 2.2 Potrebe mladostnikov po energiji in hranilih .....   | 3   |
| 2.2.1 Energijske vrednosti .....   | 3   |
| 2.2.2 Hranilne vrednosti ter energijska in hranilna gostota .....                                    | 4   |
| 2.2.3 Makrohranila .....   | 4   |
| 2.2.4 Voda.....  | 5   |
| 2.2.5 Vitamini in elementi ter sol .....   | 6   |
| 2.3 Sadje in zelenjava .....   | 6   |
| 2.3.1 Sadje .....  | 6   |
| 2.3.2 Zelenjava .....  | 8   |
| 2.4 Prehrana v osnovnih šolah.....   | 10  |
| 2.4.1 Zakonodajna podlaga.....   | 10  |
| 2.4.2 Subvencioniranje šolske prehrane .....   | 11  |
| 2.4.3 Smernice za zdravo prehranjevanje .....  | 11  |
| 2.4.4 Vloga šole, staršev ter zdravstvenih delavcev pri osvajanju zdravih<br>prehranskih navad ..... | 13  |
| 2.5 Strategije spodbujanja uživanja sadja in zelenjave pri osnovnošolcih .....                       | 13  |
| 2.5.1 Pilotni projekt Jabolko v šoli .....   | 14  |
| 2.5.2 Shema šolskega sadja .....   | 15  |

|         |  |    |
|---------|--|----|
| 2.5.3   | 5 na dan za boljše zdravje .....           | 16 |
| 2.5.4   | Projekt Progreens.....                     | 16 |
| 3       | METODE DELA.....                           | 19 |
| 3.1     | Namen, cilj in raziskovalno vprašanje..... | 19 |
| 3.2     | Metode in vzorec .....                     | 19 |
| 3.3     | Potek raziskave .....                      | 20 |
| 4       | REZULTATI.....                             | 21 |
| 5       | RAZPRAVA .....                             | 43 |
| 6       | ZAKLJUČEK.....                             | 48 |
| 7       | LITERATURA.....                            | 49 |
| ZAHVALA |  |    |
| PRILOGE |  |    |

## KAZALO PREGLEDNIC

|  |    |
|--|----|
| Preglednica 1: Priporočeni dnevni energijski vnosi v kJ/dan (kcal/dan) pri osebah z normalno telesno maso in višino ter starosti prilagojeno zmerno težko telesno dejavnostjo (11) ..... | 4  |
| Preglednica 2: Priporočeno število dnevno zaužitih enot živil (7).....   | 9  |
| Preglednica 3: Uživanje sadja in zelenjave prejšnji dan .....  | 21 |
| Preglednica 4: Pogostost uživanja določenih skupin živil .....   | 25 |
| Preglednica 5: Uživanje sadja .....  | 27 |
| Preglednica 6: Priljubljenost različnih vrst sadja .....   | 29 |
| Preglednica 7: Uživanje sadja doma in v šoli .....   | 30 |
| Preglednica 8: Vzroki za neuživanje sadja.....   | 32 |
| Preglednica 9: Mnenje o količini zaužite zelenjave .....   | 33 |
| Preglednica 10: Uživanje zelenjave .....   | 34 |
| Preglednica 11: Priljubljenost različnih vrst zelenjave .....  | 36 |
| Preglednica 12: Uživanje zelenjave doma in v šoli.....   | 37 |
| Preglednica 13: Vzroki za neuživanje zelenjave.....  | 38 |
| Preglednica 14: Pogostost uživanja obrokov s starši .....  | 39 |
| Preglednica 15: TV oglasi za živila.....   | 39 |
| Preglednica 16: Preživljanje prostega časa pred televizijo/ računalnikom/igranje video igrice ter rekreacija.....  | 40 |

## POVZETEK

Zdrave prehranjevalne navade, ki jih mladostniki pridobijo v zgodnjem otroštvu, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi. Sadje in zelenjava sta odličen vir vitaminov, elementov in dietnih vlaknin. Prehrana, bogata s sadjem in zelenjavo, je pomembna za zdravje, saj vsebuje številne za normalno rast in razvoj nujno potrebne snovi, ki obenem varujejo pred nalezljivimi boleznimi in različnimi kroničnimi nenalezljivimi boleznimi v odrasli dobi.

Namen zaključne projektne naloge je ugotoviti, kakšne so prehranjevalne navade mladostnikov v Goriški regiji, s poudarkom na uživanju sadja in zelenjave v šoli ter doma. Postavili smo si dve hipotezi, in sicer da mladostniki s strani staršev nimajo dovolj spodbude za uživanje sadja in zelenjave ter da mladostniki ne uživajo dnevno priporočenih količin sadja in zelenjave.

V zaključni projektni nalogi smo uporabili metodo analiziranja kvantitativnih podatkov, v kateri smo predstavili rezultate anketnega vprašalnika, ki je bil izveden med 11 letnimi učenci Osnovne šole Dušana Muniha na Mostu na Soči. Večina vprašanj je zaprtega tipa, nekaj vprašanj pa omogoča odprte odgovore. Raziskava je bila izvedena v okviru projekta Progreens in ima standardiziran vprašalnik. Zbrane podatke smo analizirali s pomočjo programa SPSS, rezultate pa prikazali v preglednicah.

Z analizo anketnih vprašalnikov ugotavljamo, da mladostniki ne dosegajo priporočil za vnos sadja in zelenjave, prav tako nimajo dovolj spodbude s strani staršev za uživanje teh vrst živil. Pri spodbujanju zdravih prehranjevalnih navad so najbolj obetajoči celostni programi, ki vključujejo tako šolsko kot domače in lokalno bivalno okolje otrok.

**Ključne besede:** mladostnik, prehrana, zdravje, sadje, zelenjava, prehranjevalne navade

## ABSTRACT

Healthy nutritional habits that youngsters acquire in early childhood affect the choice of foods and food consumption later in life and thus their health in adulthood. Fruits and vegetables are an excellent source of vitamins, elements and dietary fibres. Food, rich in fruits and vegetables, is important for good health as it contains many substances necessary for normal growth and development and also for protection against contagious diseases and different chronic non-contagious diseases in adulthood.

The purpose of this final assignment is to determine what are the nutritional habits of youngsters in the Goriška region, with the emphasis on the consumption of fruits and vegetables in school and at home. We proposed two hypotheses, namely, that youngsters do not receive enough encouragement from their parents to eat fruits and vegetables, and that they do not consume the recommended daily quantities of fruits and vegetables.

In the final assignment, we presented the results of the survey conducted among 11-year-olds at the Dušan Munih Primary School in Most na Soči, using the method of quantity data analysis. Most questions were of the closed type, but some allowed free answers. The research was conducted within the framework of the Progreens project and it was based on a standardized questionnaire. The collected data was analyzed with the help of the SPSS application and the results were presented in table form.

The analysis of the questionnaires showed that youngsters do not reach the recommendations for the fruits and vegetables consumption and they also do not get enough encouragement from parents to eat these foods. The most promising programs to encourage healthy nutritional habits are holistic programs that include the school, home and the local environment of children.

**Key words:** youngster, nutrition, health, fruits, vegetables, food habits

## **SEZNAM KRATIC**

FBDG Food Based Dietary Guidelines

HBSC Z Zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (Evropska raziskava)

IVZ Inštitut za varovanje zdravja

kcal kilokalorija

kJ kilojoule

MJ megajoule

PC Prochildren

PG Progreens

SPSS Statistical Package for the Social Sciences (program za urejanje in analize podatkov)

SŠS Shema šolskega sadja

WHO Svetovna zdravstvena organizacija



## 1 UVOD

Leta 1948 je Svetovna zdravstvena organizacija objavila danes najbolj pogosto citirano in široko sprejeto definicijo zdravja, ki zdravje pojmuje širše in ne le kot odsotnost bolezenskih znakov (1). Tako je zdravje po tej definiciji »stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje in ne le odsotnost bolezni ali invalidnosti« (2). Zdravje je po tej definiciji kompleksen, večplasten (procesni) koncept, ki ga težko natančno in enoznačno merimo ter razmejimo (1).

Prehrana, prehranjevanje, redna telesna aktivnost in zmanjševanje ter odpravljanje stresa so pomembni dejavniki zdravja. Raziskave Slovenskega javnega mnenja in CINDI kažejo, da imajo dejavniki tveganja, ki so povezani z nezdravim načinom življenja, pri prebivalcih Slovenije velik vpliv na pojavljanje mnogih kroničnih nenalezljivih bolezni. Prehranjevanje igra torej pomembno vlogo pri promociji zdravja v vseh življenjskih obdobjih, upoštevati pa moramo tudi druge elemente življenjskega sloga: kajenje, uživanje alkoholnih pijač, telesna nedejavnost in delovanje različnih stresorjev. Na vse navedene dejavnike tveganja je treba vplivati že v otroštvu, nadaljevati v času mladostništva, odraslosti in tudi v starosti (3). Uravnotežena prehrana v obdobju otroštva in mladostništva je dobra popotnica za kakovostno življenje in boljše zdravje. Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi (4). Po 12. letu starosti je možnost vplivanja na otrokove prehranjevalne navade in na njegovo izbiro živil bistveno manjša kot v mlajšem starostnem obdobju (5). V obdobju odraščanja uravnoteženo prehranjevanje omogoča optimalno zdravje, rast in intelektualni razvoj otrok in mladostnikov, pri katerih preprečuje tudi zdravstvene probleme, kot so prenizka telesna masa, prekomerna telesna masa, debelost, nezadostna preskrba z esencialnimi hranilnimi snovmi (6). Če otrokova rast in pridobivanje telesne mase potekata normalno, to dokazuje, da otrok uživa ustrezno količino hrane (4).

Sadje in zelenjava sta odlični viri vitaminov, elementov in dietnih vlaknin. Prehrana, bogata s sadjem in zelenjavo, je pomembna za zdravje, saj vsebuje številne za normalno rast in razvoj nujno potrebne snovi, ki obenem varujejo pred nalezljivimi boleznimi in različnimi kroničnimi nenalezljivimi boleznimi v odrasli dobi. V prehranskem smislu pa so živila iz skupine sadja in zelenjava pomembna ne le zaradi vsebnosti številnih hranil in dietnih

vlaknin, ampak tudi zato, ker učinkovito redčijo energijsko gostoto sestavljenih obrokov (7). Z uživanjem priporočenih količin sadja in zelenjave pokrijemo pomemben del hranilnih potreb po esencialnih snoveh (5).

Predhodne raziskave so pokazale, da se med različnimi starostnimi skupinami mladostnikov iz evropskih držav vnos sadja in zelenjave razlikuje, a nikjer ne dosega priporočenih količin Svetovne zdravstvene organizacije in drugih mednarodnih organizacij. Raziskave v Sloveniji kažejo podobno. V skupini otrok in mladostnikov razpoložljivi podatki kažejo predvsem na premajhno uživanje zelenjave, ne pa vedno tudi sadja (6). Da bi v Sloveniji spodbudili uživanje sadja in zelenjave v šolskem okolju, se je v šolskem letu 2009/10 345 slovenskih osnovnih šol vključilo v projekt Sheme šolskega sadja, 33 osnovnih šol pa v projekt Progreens. Tako projekt Progreens kot Shema šolskega sadja delujeta pod okriljem Evropske komisije, v Sloveniji pa se aktivnosti odvijajo v okviru projektnih skupin Inštituta za varovanje zdravja Republike Slovenije (8).

**Namen** zaključne projektne naloge je ugotoviti, kakšne so prehranjevalne navade mladostnikov v Goriški regiji. Podrobneje bom predstavila prehranjevalne navade mladostnikov Osnovne šole Dušana Muniha, Most na Soči, starih 11 let, s poudarkom na uživanju sadja in zelenjave v šoli ter doma.

**Cilj** je ugotoviti, kakšne so prehranjevalne navade mladostnikov in njihovo ozaveščenost o zdravi prehrani, predstaviti uživanje sadja in zelenjave v šoli ter doma in poiskati dejavnike, ki vplivajo na uživanje sadja in zelenjave pri mladostnikih.

V prvem delu naloge so teoretično opisani osnovni pojmi obravnavane tematike. Empirični del obsega namen in cilj raziskave, predstavljene so hipoteze, opisani so materiali in metode dela, populacija in vzorec, potek raziskave in rezultati. S podatki, zbranimi z anketnim vprašalnikom z zaprtimi in odprtimi odgovori, poskušamo razložiti, kakšne so prehranjevalne navade mladostnikov, s poudarkom na uživanju sadja in zelenjave v šoli ter doma.

## **2 ZDRAVA PREHRANA ZA MLADOSTNIKE**

### **2.1 Mladostniki in prehrana**

Mladostništvo je čas velikih sprememb v razvoju posameznika. Ob intenzivnem telesnem razvoju, ki v nekaj letih preoblikuje telo otroka v telo odraslega, je to tudi čas osebnostnega zorenja, gradnje lastne identitete, dejavnega vključevanja v socialno okolje ter utrjevanja navad in vrednot, ki usmerjajo posameznikovo vedenje še kasneje v življenju (9).

Zdrava in uravnotežena prehrana otrok in mladostnikov je eden glavnih varovalnih dejavnikov zdravja, saj v fazi rasti in razvoja energijska in hranilna vrednost živil nista samo energija za vsakdanje delo, ampak tudi nujno potrebna energija in gradivo za rast in razvoj telesa ter psihosocialni razvoj. Hrana ima poleg biološkega torej tudi psihološki in socialni pomen. Mladostniki povezujejo razvoj svojega telesa z vrsto skrbi, pozornosti, pričakovanj in bojazni, kar se odraža tudi v njihovem odnosu do hrane in telesa ter v njihovih prehranjevalnih navadah (5). Prehranjevanje v mladostniškem obdobju ima kratkoročne in dolgoročne učinke na zdravje otrok in mladostnikov, ki so lahko pozitivni ali pa negativni. Uravnoteženo in zdravo prehranjevanje v dobi odraščanja preprečuje pri otrocih in mladostnikih zdravstvene probleme, kot so npr. prenizka telesna masa, prekomerna hranjenost, debelost, nezadostna preskrba z mnogimi esencialnimi hranljivimi snovmi. Preprečuje pa tudi zdravstvene probleme, kot so npr. bolezni srca in ožilja, osteoporozo, nekatere vrste raka, diabetes tipa 2 v odrasli dobi (8). Do težav z zdravjem pa ne privede samo nepravilna prehrana. Otroci so vedno manj telesno dejavni, ker učno vzgojni proces »uspešno« zatre otrokovo prirojeno potrebo po gibanju še pred zaključkom osnovne šole. Kljub temu so fantje bolj telesno dejavni. Dekleta pa večinoma poskušajo nadzorovati svojo telesno maso z omejevanjem vnosa hrane, ne pa z večjo porabo energije (10).

### **2.2 Potrebe mladostnikov po energiji in hranilih**

#### **2.2.1 Energijske vrednosti**

Priporočeni dnevni energijski vnosi za posamezne starostne skupine otrok in mladostnikov so podlaga za postavitve priporočenih vrednosti za vnos hranil in količinskih normativov živil v

obrokih hrane. Dnevne energijske potrebe so razen osnovnih fizioloških potreb odvisne tudi od telesne dejavnosti in drugih zunanjih dejavnikov. Poleg tega je treba v obdobju rasti upoštevati tudi potrebe po energiji in hranilih za razvoj telesne mase. Če dolgoročno vnašamo s prehrano premalo ali preveč energije oz. hranil, je lahko zdravje odrasčajočih otrok in mladostnikov ogroženo (7). V preglednici 1 so navedeni priporočeni dnevni energijski vnosi za otroke in mladostnike, ločeno za posamezne starostne skupine in spol. Upoštevana je normalna telesna masa in višina ter starosti prilagojena zmerna telesna dejavnost posameznih starostnih skupin (7).

**Preglednica 1: Priporočeni dnevni energijski vnosi v kJ/dan (kcal/dan) pri osebah z normalno telesno maso in višino ter starosti prilagojeno zmerno težko telesno dejavnostjo (11)**

| Starost<br>(leta) | Priporočeni dnevni energijski vnosi |                 |
|-------------------|-------------------------------------|-----------------|
|                   | kJ (kcal)/dan                       |                 |
|                   | Dečki/fantje                        | Deklice/dekleta |
| Otroci            |                                     |                 |
| 7-9               | 8300 (2000)                         | 7500 (1800)     |
| 10-12             | 10150 (2450)                        | 9000 (2150)     |
| 13-14             | 11700 (2800)                        | 10050 (2400)    |
| Mladostniki       |                                     |                 |
| 15-18             | 13000 (3100)                        | 10500 (2500)    |

## 2.2.2 Hranilne vrednosti ter energijska in hranilna gostota

Prehrana mora imeti uravnoteženo količino oziroma energijski delež hranil, ki so vir energije, nekatera pa tudi življenjskega pomena. Gre za razmerje med energijskimi deleži makrohranil oziroma za količine posameznih hranil, ki omogočajo otrokom in mladostnikom normalno rast in razvoj ter polno storilnost in na podlagi raziskav in izkušenj varujejo pred prehransko pogojenimi zdravstvenimi težavami in obolenji (7).

## 2.2.3 Makrohranila

### Beljakovine

Beljakovine gradijo telo. Pomembne so tudi za zaščito telesa in njegovo delovanje (12). Referenčne vrednosti za otroke in mladostnike priporočajo minimalen dnevni vnos med 0,9 g

in 1,0 g beljakovin na kilogram telesne mase ne glede na starost. Vnos beljakovin naj predstavlja 10 % do 15 % dnevnega energijskega vnosa glede na starostno skupino, toda ne več kot 20 % dnevnega energijskega vnosa (7). Pri oksidaciji 1 g beljakovin nastane 17 kJ (4 kcal) energije (13).

### **Maščobe**

Maščobe so energijska hranilna snov. Z njimi zagotavljamo od 20 % do 30 % dnevnih potreb po energiji. Telesu zagotovimo tudi ustrezno količino v maščobah topnih vitaminov (A, D, E, K) ter esencialne maščobne kisline (12). Skupen vnos maščob naj znaša največ 30 % do 35 % dnevnega energijskega vnosa v starosti od četrtega do petnajstega leta. Deleža maščob ne povečujemo preko priporočenih vrednosti, saj je znano, da že v otroški dobi obstajajo tesne povezave med prevelikim deležem maščob v prehrani in prekomerno telesno maso (7).

### **Ogljikovi hidrati**

Z ogljikovimi hidrati zagotavljamo organizmu potrebno energijo (12). Predstavljajo naj večino energijskega vnosa, vendar ne več kot 50 % dnevnega energijskega vnosa. Priporočljiva so ogljikohidratna živila, ki vsebujejo esencialne hranilne snovi in prehransko vlaknino ter počasi dvigujejo raven krvnega sladkorja. Prehranska vlaknina praviloma nima izkoristljive energijske vrednosti, ima pa celo vrsto različnih pomembnih funkcij v prebavnem traktu in ugodno vpliva na presnovo. Kompleksni ogljikovi hidrati praviloma ugodno vplivajo na energijsko gostoto hrane (7). 1 g ogljikovih hidratov sprosti 17 kJ (4 kcal) energije (12).

#### **2.2.4 Voda**

Voda je bistvena sestavina človeškega organizma (7). Za človeka je nujno potrebna, saj brez nje ne moremo dolgo preživeti (12). V vodi potekajo vsi presnovni procesi v telesu in že manjša izsušitev (1-2 %) pomembno vpliva na telesne in duševne zmožnosti otroka. Z uživanjem zadostnih količin tekočine preprečujemo blage izsušitve, ki pa lahko vplivajo na telesne in duševne zmožnosti otrok. Potreba po vnosu vode sovpada s potrebami po energiji, torej večje kot so potrebe po energiji, večje so tudi potrebe po vodi. Ocenjuje se, da potrebuje telo za opravljanje zmerne telesne dejavnosti približno 1 l vode na 4,18 MJ (1000 kcal) prehranskega energijskega vnosa. Tako je priporočljiv vnos vode glede na priporočene energijske potrebe za lahko do zmerno fizično dejavnost pri otrocih med 1-2 l dnevno, pri mladostnikih pa približno 2,5 l dnevno. Potreba po tekočini narašča predvsem s povečano

telesno dejavnostjo, s povečanim potenjem in s povečano temperaturo v okolju (7). Za mladostnike, ki so žejni, je najbolj priporočljiva pitna voda, priporočljiv je tudi nesladkan ali malo sladkan zeliščni čaj. Prav tako so priporočljivi naravni sadni in zelenjavni sokovi. Naravni sokovi pogosto vsebujejo velik delež sadnega sladkorja, zato je priporočljivo, da jih redčimo z vodo ali z nesladkanim čajem. Mladostnikom, ki se ukvarjajo s športom, pa se priporoča pijača, ki je prilagojena zahtevam športa (9).

### **2.2.5 Vitamini in elementi ter sol**

Vitamini so za življenje nujno potrebne snovi, ki pa jih telo ni sposobno samo proizvesti ali pa jih ne proizvaja v zadostnih količinah in jih moramo vnašati s hrano. V maščobah topni vitamini so vitamini A, D, E, K, vodotopni pa so vitamini skupine B ter vitamin C. Največ vitaminov vsebujejo predvsem sveže sadje in zelenjava ter neolusčena žita in njihovi izdelki (7).

Elementi so rudninske snovi, ki jih telo, tako kakor tudi vitamine, ne more ustvarjati samo, so pa potrebni za njegovo delovanje (7). Glede na dnevne potrebe organizma jih delimo v makroelemente (Na, klorid, K, Ca, P, Mg) in mikroelemente (Fe, J, F, Zn, Se, Cu, Mn, Cr, MO, Co in Ni) (13).

Zagotoviti je treba zmeren vnos kuhinjske soli, saj je lahko dnevni vnos, ki je večji od 4 g za otroke in 6 g za mladostnike in odrasle, vzrok za zvišan krvni tlak pozneje v življenju. Zato je pomembno, da otroke in mladostnike že v dobi odraščanja navajamo na zmerno uporabo soli v vsakdanji prehrani. V skladu z zakonodajo je pri pripravi hrane obvezna uporaba jodirane soli (7).

## **2.3 Sadje in zelenjava**

### **2.3.1 Sadje**

Sadje je skupno ime za vse užitne sadeže večletnih kultiviranih in divje rastočih rastlin ter za nekatere oreške (7).

Po sadnem izboru delimo sadje na:

- pečkato (jabolka, hruške, nashi, kaki, kutine itd.),

- koščičasto (slive, breskve, marelice, višnje, češnje, nektarine itd.),
- jagodičevje (jagode, borovnice, maline, grozdje, brusnice, ribez, robide, kosmulje, šipek, bezeg itd.) in
- lupinasto (lešniki, orehi, kostanj, arašidi, pistacija, mandlji itd.) (12).

Razdelitev sadja po hranilni oziroma energijski vrednosti:

- sadje z nižjo energijsko vrednostjo, ki vsebuje veliko vode, vitaminov in mineralov;
- sadje z visoko energijsko vrednostjo, ki vsebuje več ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin (14).

Razdelitev sadja po izvoru:

- kontinentalno (pečkato, koščičasto, jagodičevje in lupinasto),
- južno (agrumi in ostalo južno sadje) in
- tropsko sadje (banana, ananas, mango, avokado itd.) (12).

Sadje v vsakodnevni prehrani uživamo zaradi prijetnega osvežujočega okusa in lahke prebavljivosti v vseh starostnih obdobjih. Uživanje sadja prispeva h kislinско bazičnemu ravnotežju v organizmu. Količina posameznih hranilnih snovi v sadju je odvisna od vrste in sorte sadja, sestave tal, ekoloških pogojev, rasti sadja, načina vzgoje ter agrotehniških ukrepov (gnojenje, obrezovanje, redčenje plodov) (14).

Sadje je lahko prebavljiva hrana, ki ima zaradi velike vsebnosti vode (od 70 do 95 %) majhno energijsko vrednost. Oreški so zaradi velike vsebnosti olj izjema (7). Oskrbuje nas z ogljikovimi hidrati, vitamini, minerali, prehranskimi vlakninami in antioksidanti (13). Antioksidanti, med katere sodijo predvsem vitamini A, C, E, karotenoidi, flavonoidi, fenoli ter nekateri oligoelementi, ki jih je v sadju veliko, preprečujejo, da bi t.i. prosti radikali, ki nastajajo med presnovo, poškodovali celice (7). Poleg naštetih sestavin so v sadju še snovi, ki vplivajo na aromo, okus, barvo in izgled sadežev. To so estri, taninske snovi, barvila, voski in encimi (14).

Sladkorji (fruktoza, glukoza, saharoza) so v sadju kot vodna raztopina in so lahko prebavljivi ter vplivajo na energijsko vrednost sadja. Vitamini so v sadju vedno prisotni, najbolj pogosta pa sta vitamina C in A. Minerali so v sadju v različnih količinah, kot makro-mikro elementi. Najbolj pogosti so: K, Na, Mg, Fe (14).

V skupino sadje prištevamo tudi čisti 100% sadni sok. Različni nektarji in večina sadnih napitkov vsebuje le malo sadnega deleža in veliko dodanih sladkorjev, zato ne spadajo v to skupino (13).

### **2.3.2 Zelenjava**

K zelenjavi sodijo vse rastline ali deli rastlin, ki jih surove ali termično obdelane uporabljamo za prehrano. Izvzeta so žita in sadje (7).

Po energijski vrednosti delimo vrtnine na:

- Vrtnine, ki imajo nizko energijsko vrednost, vsebujejo dosti vode in so pomemben vir vitaminov in mineralov (listne, korenaste in plodovne vrtnine) (14). Večina vsebuje veliko vlaknin (12).
- Vrtnine, ki imajo visoko energijsko vrednost in so bogat vir beljakovin in ogljikovih hidratov (stročnice v zrnju in krompir) (14).

Glede na užitne dele rastline delimo zelenjavo na:

- listnato in stebelno: različne vrste solat, radič, špinača, blitva,
- kapusnice: zelje, ohrovt, cvetača, brokoli, kolerabica,
- brstnice in plodovke: beluši, artičoke, paradižnik, paprika, bučke, kumare, jajčevci,
- čebulnice: čebula, česen, por,
- korenovke: redkev, korenje, peteršilj, rdeča pesa, repa in
- stročnice: grah, fižol, soja, leča (7).

Vrtnine nimajo visoke energijske vrednosti, vsebujejo pa veliko vitaminov, mineralnih snovi in rastlinskih vlaknin, ki jih je največ pri kapusnicah (14). Vsebujejo od 65 do 95 % vode (7). Zelenjava znižuje hranilno gostoto jedi in tako vpliva na hitrost prebave ter izkoristljivost hranilnih snovi (13). Vrtnine uvrščamo med bazično hrano, ker vežejo odvečne kisline, ki so nastale po uživanju mesne hrane in na ta način uravnavajo kislinsko-bazično ravnovesje v telesu. Skupna količina mineralnih snovi v 100 g vrtnin je približno 0,5 %. Največ je Na, K, Ca in Fe. Skupna količina vitaminov je odvisna od vrste in svežosti vrtnin. Prevladujejo pa vitamin A kot beta karoten, vitamin C in vitamini B kompleksa (12). Vsebnost vitaminov med skladiščenjem in s kuhanjem upada, zato je priporočljivo, da uživamo čim več presne zelenjave (7).



Stročnice vsebujejo veliko beljakovin in so pomemben vir ogljikovih hidratov, vsebujejo vitamine B1, B2, B6 ter mineralne snovi (7). Hranilna vrednost stročnic presega hranilne vrednosti vseh drugih vrst zelenjave. Suhe stročnice vsebujejo okoli 60 % škroba in 20 % beljakovin (15). Te so nižje biološke vrednosti in težje izkoristljive kakor živalske beljakovine (7). Stročnice lahko služijo kot zamenjava za meso (16). Krompir je predvsem škrobno živilo, vsebuje do 80 % vode, od 15 do 20 % škroba in okoli 2 % beljakovin visoke biološke vrednosti. Je vir kalija, železa, vitamina B1 in folne kisline. Vsebuje precej vitamina C, ki s skladiščenjem in kuhanjem upada (7).

Prehrana, bogata s sadjem in zelenjavo, je pomembna za zdravje, saj vsebuje številne za normalno rast in razvoj nujno potrebne snovi, ki obenem varujejo tudi pred infekcijskimi boleznimi (6). Raziskave kažejo, da je uživanje zadostnih količin sadja in zelenjave (predvsem listnate) nujno potrebno za preprečevanje kroničnih nenalezljivih bolezni (17). Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) opozarja, da bi se v primeru, da bi zaužili priporočeno količino sadja in zelenjave na dan, v populaciji zmanjšalo tveganje za smrt zaradi raka prebavil za 14 %, za ishemične bolezni srca za 11 % in možgansko kap za 9 % (18). Sadje in zelenjava zaradi nizke energijske gostote koristita pri zmanjševanju in vzdrževanju telesne teže (6).

WHO na dan priporoča za splošno populacijo vnos svežega sadja in zelenjave (razen krompirja) najmanj 400-650 g, ki naj bo pestro ter različnih barv, za manjše otroke pa sorazmerno nekoliko manj. Priporočila za zelenjavo so višja kot za sadje (najmanj 250 g zelenjave in 150 g sadja), ker so opravljene epidemiološke raziskave v primerjavi s sadjem pokazale močnejši zaščitni učinek zelenjave (8). Obstajajo tudi prehranska priporočila za vse starostne skupine, ki so bila izdana leta 2005 v okviru Ministrstva za zdravje (preglednica 2).

**Preglednica 1: Priporočeno število dnevno zaužitih enot živil (7)**

| Starost (leta)                     | 7-9 | 10-12 | 13-14 | 15-18 |
|------------------------------------|-----|-------|-------|-------|
| Priporočeno število enot sadja     | 3   | 3     | 4     | 4     |
| Priporočeno število enot zelenjave | 4   | 4     | 5     | 5     |

V dnevni jedilnik je potrebno vključiti zadostne količine sadja in zelenjave. Predvsem surova živila so okusna, osvežujoča in imajo nizko energijsko vrednost. Priporočljivo je, da večji del

teh živil zaužijemo kot svežo, presno hrano, ostali del pa v kuhani obliki. Prav tako je priporočljivo uživanje sezonskega sadja in zelenjave, pridelane na lokalni način, kajti tako se izognemo transportu ter dolgotrajnemu in nepravilnemu skladiščenju živil, kjer pride do izgub hranilnih snovi (4). Praviloma sadje ne zamenjujemo z zelenjavo in obratno (19).

## **2.4 Prehrana v osnovnih šolah**

### **2.4.1 Zakonodajna podlaga**

Prehrana otrok in mladine v vzgojno-izobraževalnih ustanovah je bila po letu 1991 urejena z novo slovensko področno zakonodajo: Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja (Ur. l. RS, št. 115/03-uradno prečiščeno besedilo in 65/05), Zakon o vrtcih (Ur. l. RS 12/96, 44/00, 78/2003, 72/2005), Zakon o osnovni šoli (Ur. l. RS 70/05- uradno prečiščeno besedilo) in Zakon o gimnazijah (Ur. l. RS št. 12/96, 59/01), ki določajo:

- Vzgojno-izobraževalne ustanove morajo zagotoviti pogoje za otrokov telesni in duševni razvoj, česar pa vzgojno-izobraževalne ustanove ne morejo zagotavljati brez kakovostne prehrane in pravilnega odnosa do prehranjevanja; med cilje, ki najbolj neposredno posegajo na področje prehrane otrok, sodi razvijanje samostojnosti pri higienskih navadah in pri skrbi za zdravje, ki se navezuje na navajanje na zdravo in kulturno prehranjevanje.
- Osnovne in srednje šole morajo organizirati vsaj en obrok hrane dnevno, kot pomoč staršem pri celoviti skrbi za otroke, izboljšanju kakovosti življenja družin in otrok ter ustvarjanju pogojev za razvoj otrokovih telesnih in duševnih sposobnosti (7).

Področje prehrane in živil urejajo področni krovni zakoni in njihovi podzakonski predpisi. Na področju zdravja je to Zakon o zdravstveni ustreznosti živil in izdelkov ter snovi, ki prihajajo v stik z živili (Ur. l. RS, št. 52/00, 42/02, 47/04 – ZdZPZ), ki ureja zdravstveno ustreznost živil in zdravstveni nadzor nad njihovo proizvodnjo in prometom z namenom, da se varuje zdravje ljudi, zaščitijo interesi potrošnika in omogoča nemoten promet na notranjem trgu in s tujino, spremljanje (monitoring) zdravstvene ustreznosti ter medresorsko in mednarodno sodelovanje na področju zdravstvene problematike prehrane in prehranske politike (7).

Dokument Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah naj bi v okviru strategije resolucije o nacionalnem programu prehranske politike 2005-2010

akcijskega načrta za področje šolstva, predstavljal strokovne podlage za zagotavljanje zdravstveno ustrezne prehrane v vrtcih, šolah, zavodih za izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami in dijaških domovih (7). Pri pripravi smernic so bile kot izhodišče upoštevane Referenčne vrednosti za vnos hranil, splošna sodobna načela in spoznanja stroke, ki veljajo za uravnoteženo prehrano, ter posebnosti okolij vzgojno-izobraževalnih zavodov (20).

#### **2.4.2 Subvencioniranje šolske prehrane**

Ministrstvo za šolstvo in šport subvencionira šolsko prehrano za učence in dijake na podlagi Zakona o šolski prehrani (Ur. l. RS št. 43/2010) (19). Pri organizaciji šolske prehrane se upoštevajo Smernice za zdravo prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih. S strokovnim spremljanjem se vsaj enkrat letno ugotavlja skladnost jedilnikov in zagotavlja svetovanje šolam. Strokovno spremljanje izvajajo Inštitut Republike Slovenije za varovanje zdravja in območni zavodi za zdravstveno varstvo, ki jih za to pooblasti ministrstvo, pristojno za zdravje (20). Zakon celovito ureja organizacijo šolske prehrane v osnovnih in srednjih šolah. Iz državnega proračuna se zagotavljajo sredstva za subvencioniranje ene malice dnevno na učenca oz. dijaka. Subvencija za malico obsega splošno subvencijo in dodatno subvencijo, ki je namenjena učencem in dijakom iz socialno manj vzpodbudnih okolij. Do splošne subvencije v višini 2/3 cene malice so upravičeni vsi učenci in dijaki, ki se prijavijo na subvencionirano malico in izjavijo, da želijo to pravico uveljavljati. Pri ugotavljanju upravičenosti do dodatne subvencije pa se upošteva dohodek na družinskega člana, izražen v odstotku povprečen plače v Republiki Sloveniji (21).

#### **2.4.3 Smernice za zdravo prehranjevanje**

Priporočila za zdravo prehranjevanje so pomembna tako za otroke in mladostnike kakor za odrasle. Vendar pa je zdrava prehrana za otroke in mladostnike še toliko pomembnejša, ker je odraščanje obdobje intenzivnega fiziološkega, psihosocialnega in kognitivnega razvoja posameznika. Hkrati pa hrana predvsem v mladostniškem obdobju ne zadovoljuje le fizioloških potreb, ampak ima tudi psihološki pomen. Energijsko in hranilno uravnotežena in specifičnim potrebam otrok in mladostnikov v fazi rasti in razvoja prilagojena prehrana je eden najbolj pozitivnih pomembnih dejavnikov varovanja zdravja (7).

Priporočeno je, da se vse oblike organizirane prehrane v vzgojno-izobraževalnih ustanovah uskladijo z načeli zdrave prehrane pri otrocih in mladostnikih:

- Jedilniki naj bodo usklajeni s priporočenimi energijskimi in hranilnimi vnosi vsake starostne skupine otrok ali mladostnikov, ki upoštevajo starosti prilagojeno zmerno težko telesno dejavnost.
- Energijski vnos in poraba naj bosta v ravnovesju, kar lahko uravnavamo z zadostno telesno dejavnostjo otrok in mladostnikov, zato spodbujamo šole in starše, da otrokom in mladostnikom zagotovijo poleg športne vzgoje najmanj eno uro telesne dejavnosti dnevno.
- Pripravljeni obroki naj bodo sestavljeni iz priporočenih kombinacij različnih vrst živil iz vseh skupin živil, kar bo ob ustreznem energijskem vnosu zagotovilo zadosten vnos vseh hranil, potrebnih za normalno rast, razvoj in delovanje organizma.
- Priporočene kombinacije živil v obrokih dajejo prednost sadju in zelenjavi, kakovostnim ogljikohidratnim živilom (npr. polnovrednim žitom in žitnim izdelkom), kakovostnim beljakovinskim živilom (npr. mleku in mlečnim izdelkom z manj maščobami, ribam, pustim vrstam mesa ter stročnicam) ter kakovostnim maščobam (npr. oljčnemu, repičnemu, sojinemu olju in drugim rastlinskim oljem).
- V vsak obrok naj se vključi sveže sadje in/ali zelenjava, ki pomembno prispevata k vzdrževanju ustreznega hranilnega in energijskega ravnovesja.
- Pri obrokih, še zlasti pa med obroki, naj se ponudi otrokom in mladostnikom zadostne količine pijač, predvsem zdravstveno ustrezne pitne vode.
- Režim in organizacija prehrane naj omogočata, glede na redni čas pouka, dejavnosti ali varstva, možnost rednega uživanja vseh priporočenih obrokov (od 4 do 5 obrokov dnevno), od katerih je zajtrk pomemben del celodnevne prehrane.
- Za uživanje vsakega obroka mora biti dovolj časa, obroki pa morajo biti ponujeni v okolju in na način, ki vzbuja pozitiven odnos do prehranjevanja.
- Pri načrtovanju prehrane je treba upoštevati tudi želje otrok in mladostnikov ter jih uskladiti s priporočili energijsko-hranilne in kakovostne sestave ter splošne zdravstvene ustreznosti ponujenih obrokov. (7)

#### **2.4.4 Vloga šole, staršev ter zdravstvenih delavcev pri osvajanju zdravih prehranskih navad**

Svetovna zdravstvena organizacija ugotavlja, da sta domače in šolsko okolje, ki podpirata otroka pri zdravi izbiri živil, verjetno zelo pomemben varovalni dejavnik zdravega prehranjevanja, ki zmanjšuje tveganje za razvoj debelosti (10). Šolsko okolje je v sodelovanju s starši zagotovo eno tistih, v katerih lahko največ naredimo za razvoj zdravih prehranskih in gibalnih navad pri otrocih in mladostnikih. Na eni strani lahko v okviru učnega programa mlade obveščamo in jim pomagamo razvijati določene veščine, po drugi strani pa lahko veliko naredimo z dobrim zgledom in ustvarjanjem pogojev za zdravo izbiro (9).

Pomembna je tudi vloga dispanzerja in s tem zdravstvenih delavcev, tako zdravnika kot medicinske sestre, da redno in tvorno sodelujeta s svojim zdravstveno-vzgojnim delovanjem v šolah in vrtcih. Zdravstvena vzgoja je temeljni del dela v dispanzerju, kateri se doda še večji poudarek v času izvajanja sistematičnih pregledov, v okviru katerih je za to dejavnost že vnaprej odmerjen čas. V okviru ambulant, namenjenih otrokom z motnjami v prehranjevanju, pa je zdravstvena vzgoja temeljni del dela z mladostniki in otroki. Z roko v roki poteka delo dietetika, zdravnika in diplomirane medicinske sestre. Prekriva se svetovanje zdravnika in dietetika z zdravstveno-vzgojnim delom medicinske sestre (10).

### **2.5 Strategije spodbujanja uživanja sadja in zelenjave pri osnovnošolcih**

Pregled raziskovalnih projektov, objavljenih leta 1992, kaže, da se je v desetletju pred tem povečal obseg in izboljšala metodologija študij o izobraževanju o prehrani v šolah. V letu 1995 objavljen pregled o prehranskem izobraževanju pa navaja, naslednje elemente kot dejavnike učinkovitosti tovrstnih programov:

- 1) izobraževanje o zdravem prehranjevanju je najverjetneje najbolj učinkovito v primerih, kadar je le-to tudi vedenjsko usmerjeno;
- 2) učinkovitost je hkrati večja, kadar je program vedenjsko osredotočen in izhaja iz znanstvenih teoretičnih in izkušenskih podlag;
- 3) potrebno je ustrezno trajanje in določena intenzivnost izvajanja ukrepov;
- 4) vključenost družine poveča možnosti za večje učinke izvedenih ukrepov pri mlajših otrocih;

- 5) vključevanje samoevalvacije in samoporočanja omogoča večjo učinkovitost pri ukrepih za starejše otroke;
- 6) učinkoviti ukrepi vključujejo tudi šolsko okolje in
- 7) vključevanje lokalne skupnosti lahko izboljša učinke ukrepov, izvajanih v šolskem okolju (8).

### **2.5.1 Pilotni projekt Jabolko v šoli**

Prva izkušnja v Sloveniji za povečanje dostopnosti in spodbujanja uživanja sadja in zelenjave v šolah je bil pilotni projekt Jabolko v šoli (22). Program razdeljevanja brezplačnega sadja v šoli je bil na voljo samo določenemu številu šol in je pričel v šolskem letu 2004/05. Projekt je trajal tri leta in je prvi tak projekt v Sloveniji. V projektu so sodelovali Ministrstvo za šolstvo in šport, Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano ter Inštitut RS za varovanje zdravja. Izbranih je bilo 50 osnovnih in srednjih šol, ki so imele na področju zdravega prehranjevanja že vrsto izkušenj, pridobljenih s sodelovanjem v projektu Zdrave šole, upoštevale pa so se tudi regijske razporeditve šol. Ministrstvo za šolstvo in šport je izbranim šolam financiralo nakup jabolk za vse učence oziroma dijake za tri šolske dni tedensko. Šole pa so same izbrale lokalnega dobavitelja, in pripravile načrt dejavnosti. Projekt so šole zelo dobro sprejele in pripravile najrazličnejše aktivnosti, tudi z dobavitelji so šole imele večinoma dobre izkušnje. Projekt je vidno prispeval k povečanemu uživanju jabolk in ozaveščanju o pomenu zdrave prehrane. Projekt je tudi spodbujal medpredmetno povezovanje in aktivno udeležbo učencev in dijakov, večje povezovanje šole s starši in odpiranje v širšo lokalno skupnost. Na podlagi dobrih izkušenj tega projekta je Slovenija izhajala tudi pri uvedbi strukturnega ukrepa EU Sheme šolskega sadja v letu 2009/10 (8).

Projekt Jabolko v šoli se je izvajal tudi na Biotehniški šoli v Šempetru pri Gorici. Vrednotenje projekta je bilo izvedeno z anketo septembra 2004 in junija 2005 med vsemi dijaki omenjene šole.

Najpomembnejše ugotovitve so bile:

- Septembra 2004 je večina dijakov vedela, da je zdrava prehrana pomembna za zdravje ljudi, junija pa so že navajali, da je pomembna zaradi vitaminov, mineralov, vlaknin, zniževanja holesterola.
- Med letom se je povečalo vsakodnevno uživanje sadja in zelenjave, še posebej jabolk.

- Za dopoldansko malico je v septembru uživalo sadje 23 % dijakov (dva do trikrat na teden) in 23 % (enkrat na teden), junija se je ta delež zvišal na 37 % (dva do trikrat na teden) in 30 % (enkrat na teden).
- V septembru 2004 je le 30 % dijakov poznalo vsaj eno sorto jabolka, junija pa je bil ta delež že 85 %, saj so dejavnosti, ki so potekale čez celo leto precej pripomogle k večji prepoznavnosti jabolka med dijaki.

Projekt Jabolko v šoli je bil prav gotovo korak v pravo smer pri vzpodbujanju zdravega načina življenja med mladimi. Med dijaki se je povečalo uživanje sadja, še posebej jabolka, ter zavedanje pomena zdrave prehrane (23).

### **2.5.2 Shema šolskega sadja**

Da bi spodbudili uživanje sadja in zelenjave v šolskem prostoru, se je kar 345 slovenskih osnovnih šol v šolskem letu 2009/10 vključilo v projekt Sheme šolskega sadja (SŠS). Omenjeni ukrep izvaja Ministrstvo za kmetijstvo in okolje v sodelovanju z Ministrstvom za izobraževanje, znanost kulturo in šport ter Ministrstvom za zdravje.

SŠS je nov ukrep skupne kmetijske politike Evropske unije v obliki finančne pomoči državam za nakup svežega sadja in zelenjave šolam. Cilji Sheme šolskega sadja so sledeči: ustaviti trend zmanjševanja porabe sadja in zelenjave in zagotoviti trajno povečanje sadja in zelenjave v prehrani otrok in mladostnikov, otrokom in mladostnikom v EU omogočiti enake možnosti dolgoročnega in rednega uživanja sadja in zelenjave ter ustaviti naraščanje pojave prekomerne telesne mase in debelosti pri otrocih. Evropska komisija je zato po obsežni študiji ugotovila, da je SŠS eden od ukrepov, ki bi lahko dolgoročno pripomogel k izboljšanju trenutnega stanja. V ta namen je Evropska unija Državam članicam namenila določeno finančno pomoč za brezplačno razdeljevanje svežega sadja in zelenjave učencem, pri čemer je dala velik poudarek pomembnosti vključevanja spremljajočih izobraževalnih in promocijskih aktivnosti. Večina šol, ki so letos vključene v projekt SŠS, sadje ali zelenjavo razdeljujejo enkrat tedensko med odmori na različne načine, ponekod v razredih ali pa v jedilnicah. Sadje in zelenjavo imajo nekatere šole celo v posebnih kotičkih v košarah. Med izobraževalnimi in promocijskimi aktivnostmi, ki jih šole pripravljajo, prevladujejo razredne ure z vsebinami sadja in zelenjave, naravoslovni dnevi, aktivnostmi, kjer se družijo učitelji, učenci in starši. Nekatere šole so pripravile celo izobraževanje za starše, kar je še posebej pomembno, saj

podatki za Slovenijo kažejo, da tudi odrasli uživajo sadje in zelenjavo neredno in premalo. Nekatere šole otroke in mladostnike spodbujajo k uživanju sadja in zelenjave tudi z obiski sadovnjakov, z različnimi prispevki, ki jih otroci pripravljajo za šolski radio ali pa za lokalne medije in z delavnicami, kjer oblikujejo plakate, panoje, pripravljajo razstave. Za učitelje pa potekajo strokovna usposabljanja, ki jih izvajajo regijski zavodi za zdravstveno varstvo ter Kmetijsko gozdarski zavodi (24). V strukturnem ukrepu Sheme šolskega sadja imajo poleg družine ključno vlogo šole. V Evropski uniji so se v preteklosti in tudi sedaj izvajali podobni projekti šolskih shem sadja. Raziskave teh projektov pa kažejo sledeče: ukrepi šolskih shem sadja so pomembni za otroke in mladostnike za redno uživanje sadja in zelenjave, vzporedne šolske izobraževalne in promocijske aktivnosti na temo sadja in zelenjave pa zvišujejo motivacijo in znanje otrok in mladostnikov o zdravem prehranjevanju (25).

### **2.5.3 5 na dan za boljše zdravje**

Program 5 na dan za boljše zdravje (5 A Day for Better Health) je nacionalni program promocije zdrave prehrane v ZDA, namen katerega je znižati pogostnost raka in drugih kroničnih bolezni z izboljšanjem prehranskih navad prebivalcev. Gre za partnerstvo med industrijo, ki prideluje in predeluje sadje in zelenjavo, in vlado ZDA. Cilj programa je povečati ozaveščenost prebivalcev ZDA, da je uživanje sadja in zelenjave večkrat na dan izrednega pomena za njihovo zdravje, in tako povečati porabo sadja in zelenjave na prebivalca na pet ali več porcij (26). 5 na dan za boljše zdravje naj bi veljalo za vse, otroke in odrasle, le da naj bi to za odrasle pomenilo dve porciji sadja in tri zelenjave, za otroke pa ravno obratno. Otroci naj bi namreč potrebovali sorazmerno več kalorij in energije in oboje je bolj dostopno v sadju (27).

### **2.5.4 Projekt Progreens**

Projekt Progreens je nadgradnja predhodnega projekta Prochildren (PC), ki je bil prav tako izveden pod vodstvom evropske komisije (8). V projektu Progreens sodelujejo pari držav: pet držav, ki so bile vključene v projekt PC, s petimi državami, ki so se vključile v projekt Progreens. Norveška je tako sodelovala s Finsko, Švedska z Bolgarijo, Islandija z Grčijo, Nizozemska z Nemčijo, Portugalska pa s Slovenijo (25). Projekt je s finančnim prispevkom omogočil program ukrepov Skupnosti s področja javnega zdravstva 2003-2008 Evropske komisije (8).



Namen dveh izvedenih presečnih raziskav projekta Progreens (maj/junij 2009 in maj/junij 2010) je oceniti stopnjo uživanja sadja in zelenjave pri slovenskih otrocih pred izvajanjem šolske intervencije (ukrepov za povečanje uživanja sadja in zelenjave) in po njej in se izvedeta po enaki metodologiji. V prvi (izhodiščni) raziskavi so bili uporabljeni vprašalniki za osnovnošolce, njihove starše in ravnatelje vključenih osnovnih šol. V drugi raziskavi, ki se je izvedla eno leto po izvedeni izhodiščni raziskavi (po izvedenih ukrepih), so uporabljeni enaki vprašalniki, vendar z dodanimi evalvacijskimi vprašanji za osnovnošolce, učitelje in ravnatelje šol, kjer so se izvajali ukrepi (28).

Vzorec osnovnih šol je bil izbran na regionalni osnovi z uporabo standardiziranega postopka, da bi zagotovili reprezentativen vzorec v vsaki regiji s socialnoekonomskga vidika in tudi z vidika zastopanosti mest in podeželja. Od povabljenih 54 slovenskih osnovnih šol se jih je 33 odzvalo povabilu in s tem je bilo zadoščeno pogojem izvedbe obeh presečnih raziskav v smislu statističnih zahtev. V projekt je bilo tako vključenih 1509 osnovnošolcev, ki so v tekočem šolskem letu dopolnili 11 let (leto rojstva 1998) in so v času izhodiščne presečne raziskave obiskovali pete razrede slovenskih osnovnih šol. V šolah, ki so se vključile, so bile s strani Inštituta za varovanje zdravja aktivnosti projekta vodstvu in osebju šol podrobneje predstavljene, na ta način so bila tudi posredovana navodila za nadaljnjo izvedbo aktivnosti na sodelujočih šolah. V povezavi z vključitvijo izpolnjenih vprašalnikov s strani otrok v presečni raziskavi je bilo potrebno pridobiti pisno soglasje staršev. Izbran vzorec osnovnih šol (učencev) je bil razdeljen v dve skupini: interventno (19 šol) in kontrolno (14 šol). V interventni skupini so se izvedli predvideni ukrepi za spodbujanje uživanja sadja in zelenjave, ki temeljijo predvsem na metodologiji in izkušnjah projekta Prochildren (8).

Rezultati izpolnjenih vprašalnikov predstavljajo eno od osnov za načrtovanje ukrepov ter možnost večkomponentne analize uživanja sadja in zelenjave v povezavi z razlikami med spoloma ter s socio-ekonomskimi in kulturnimi kazalniki vnosa. Uporabljeni vprašalniki vključujejo metodo poročanja jedilnika prejšnjega dne in metodo pogostosti uživanja posameznih živil. Vprašanja se nanašajo na vzorce uživanja sadja in zelenjave ter pokazatelje takšnega prehranjevanja, vključno z odnosi, družbenimi vplivi, s samoučinkovitostjo, sposobnostmi in z ovirami za uživanje sadja in zelenjave (8). S pomočjo rezultatov, dobljenih s pravilno izpolnjenimi vprašalniki s strani 1392 učencev petih razredov in njihovih staršev ter 33 vprašalnikov vodstvenega osebja šol, se je v prvi vrsti izoblikovala baza podatkov o vnosu, pogostosti uživanja in razpoložljivosti sadja in zelenjave. Združena baza podatkov vseh

sodelujočih držav bo naknadno služila tudi kot podlaga in osnova za oblikovanje priporočil o vnosu sadja in zelenjave pri osnovnošolcih (25).

V okviru ukrepov v interventnih šolah so se izvedle aktivnosti za spodbujanje uživanja sadja in zelenjave v obliki izobraževanj in delavnic za osnovnošolce, njihove starše in vodstva osnovnih šol, aktivnosti za optimiziranje dostopnosti sadja in zelenjave, prilagajanja okolja za promocijo uživanja sadja in zelenjave v osnovnih šolah in v drugih okoljih ter sodelovanja z osebjem, ki v osnovnih šolah načrtuje in pripravlja hrano. V okviru projekta so se oblikovale promocijske vsebine za spodbujanje uživanja sadja in zelenjave (delovni zvezek, priročnik za učitelje, internetne in druge elektronske vsebine), ki so vsebovale področja znanja o vrstah in pripravi sadja in zelenjave, učinkih sadja in zelenjave na zdravje, ter priporočila za dnevni vnos sadja in zelenjave. Te vsebine so bile vključene v že obstoječe ure gospodinjstva in so obsegale povprečno 20 šolskih ur, namenjenim temam o sadju in zelenjavi. Nekaj aktivnosti, predvsem praktičnih, pa se je izvedlo tudi izven urnika kot obšolske dejavnosti, kjer so osnovnošolci lahko pripravljali različne jedi iz sadja in zelenjave ter sami oblikovali promocijska gradiva za svoje vrstnike (Dan hrane, Dan sadja in zelenjave ipd.). Hkrati so bili osnovnošolci in njihovi starši spodbujeni, da skupaj pripomorejo k večji ozaveščenosti in uživanju sadja in zelenjave tudi v družinskem okolju, kar je omogočilo boljšo organizacijo in samo izvedbo aktivnosti (8).

Vse načrtovane aktivnosti projekta Progreen so v vključenih državah potekale več ali manj istočasno in po isti metodologiji, oziroma so se aktivnosti časovno in izvedbeno prilagodile letnim šolskim urnikom in možnostim po posameznih državah. Izpolnjevanje tega pogoja predstavlja zagotovitev primerljivosti rezultatov in ugotovitev med državami (8).

Prva izhodiščna raziskava je bila narejena v mesecu maju leta 2009 v 33 osnovnih šolah v Republiki Sloveniji. V statistično analizo oz. interpretacijo rezultatov je bilo vključenih ustrezno izpolnjenih 1216 vprašalnikov učencev (627 deklet in 589 fantov) in njihovih staršev ter 33 ravnateljev šol. Odzivnost v raziskavi je bila ocenjena na 87,4 % pri učencih in starših in 100 % pri ravnateljih (29).

### **3 METODE DELA**

#### **3.1 Namen, cilj in raziskovalno vprašanje**

**Namen** zaključne projektne naloge je ugotoviti, kakšne so prehranjevalne navade mladostnikov v Goriški regiji, saj tega problema ni še nihče podrobno analiziral. Podrobneje bom predstavila prehranjevalne navade mladostnikov Osnovne šole Dušana Muniha, Most na Soči, starih 11 let, s poudarkom na uživanju sadja in zelenjave v šoli ter doma.

**Cilj** je ugotoviti, kakšne so prehranjevalne navade mladostnikov in njihovo ozaveščenost o zdravi prehrani, predstaviti uživanje sadja in zelenjave v šoli ter doma in poiskati dejavnike, ki vplivajo na uživanje sadja in zelenjave pri mladostnikih.

**Hipoteze** smo postavili na podlagi teoretičnega dela:

H1: Mladostniki s strani staršev nimajo dovolj spodbude za uživanje sadja in zelenjave.

H2: Mladostniki ne uživajo dnevno priporočenih količin sadja in zelenjave.

#### **3.2 Metode in vzorec**

V zaključni projektni nalogi smo uporabili metodo analiziranja kvantitativnih podatkov, v kateri smo predstavili rezultate anketnega vprašalnika, ki je bil izveden med 11 letnimi učenci Osnovne šole Dušana Muniha, Most na Soči. Večina vprašanj je zaprtega tipa, nekaj vprašanj pa omogoča odprte odgovore. Raziskava je bila izvedena v okviru projekta Progrees in ima standardiziran vprašalnik. Anketiranje je bilo izvedeno med 26 učenci omenjene osnovne šole. V zajeti populaciji je sodelovalo 16 deklet (61,5 %) in 10 fantov (38,5 %). Zbrane podatke smo analizirali s pomočjo programa SPSS, rezultate pa prikazali v preglednicah. V analizo podatkov smo vključili tudi bivariatno analizo. S slednjo smo želeli oceniti povezanost med dvema spremenljivkama. Za odkrivanje teh povezav je bil pri ordinalnih spremenljivkah uporabljen Spearmanov koeficient korelacije. Pri statističnem sklepanju smo

upoštevali  $p < 0,05$  za statistično značilnost,  $p < 0,01$  za visoko statistično značilnost in  $p < 0,001$  za zelo visoko statistično značilnost.

### **3.3 Potek raziskave**

Raziskava je potekala 28. maja 2009 na Osnovni šoli Dušana Muniha, Most na Soči. Anketiranje je potekalo med učenci izbrane populacije, ki so bili na dan izvedbe ankete prisotni pri pouku. Pred začetkom anketiranja so bili učenci seznanjeni z namenom raziskave, zagotovljena jim je bila anonimnost ter podana ustna in pisna navodila glede reševanja vprašalnika. Vrnjenih je bilo vseh 26 razdeljenih vprašalnikov (tj. 100 % odziv).

## 4 REZULTATI

Rezultate anketiranja smo prikazali v različnih preglednicah. V preglednici 3 je prikazana pogostost uživanja sadja in zelenjave dan pred anketiranjem. V prvem stolpcu preglednice je navedeno vprašanje, v drugem stolpcu so podani možni odgovori. Nekatera vprašanja so dopuščala odprte odgovore, ti so navedeni v tretjem stolpcu. V četrtem stolpcu so navedeni skupni odstotki možnih odgovorov ne glede na spol, peti in šesti stolpec prikazujeta rezultate posebej za moški in ženski spol (odstotek glede na spol).

**Preglednica 3: Uživanje sadja in zelenjave prejšnji dan**

| VPRAŠANJE   | Možni<br>odgovori | Odprti<br>odgovori    | SKUPAJ<br>% | Dekleta<br>% | Fantje<br>% |
|---|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|-------------|
| Spol  | D/F               |                       | 100         | 61,5         | 38,5        |
| Ali si alergičen/alergična na sadje?                                    | Da                |                       | 0           | 0            | 0           |
|   | Ne                |                       | 100         | 61,5         | 38,5        |
| Ali si alergičen/alergična na zelenjavo?                                | Da                |                       | 0           | 0            | 0           |
|   | Ne                |                       | 100         | 61,5         | 38,5        |
| Ali si včeraj pred odhodom v šolo kaj pojedel/pojedla ali popil/popila? | Da                |                       | 69,2        | 61,1         | 38,9        |
|   | Ne                |                       | 30,8        | 62,5         | 37,5        |
| Ali si včeraj pred odhodom v šolo pil/pila sadni sok?                   | Da                | <i>½ kozarca</i>      | 3,8         | 0            | 50,0        |
|   |                   | <i>1 kozarec</i>      | 3,8         | 0            | 50,0        |
|   |                   | Skupaj da             | 7,7         | 0            | 100         |
|   | Ne                |                       | 92,3        | 66,7         | 33,3        |
| Ali si včeraj pred odhodom v šolo jedel/jedla sadje?                    | Da                | <i>1 jabolko</i>      | 9,2         | 50,0         | 50,0        |
|   |                   | <i>1 banana</i>       | 4,6         | 100          | 0           |
|   |                   | <i>2 banani</i>       | 4,6         | 0            | 100         |
|   |                   | <i>jagodičje</i>      | 4,6         | 0            | 100         |
|   |                   | Skupaj da             | 23,1        | 50,0         | 50,0        |
|   | Ne                |                       | 76,9        | 65,0         | 35,0        |
| Ali si včeraj pred odhodom v šolo jedel/jedla surovo zelenjavo?         | Da                |                       | 0           | 0            | 0           |
|   | Ne                |                       | 100         | 61,5         | 38,5        |
| Ali si včeraj v šoli pred kosilom kaj pojedel/pojedla ali pil/pila?     | Da                |                       | 72,0        | 61,1         | 38,9        |
|   | Ne                |                       | 28,0        | 57,1         | 42,9        |
| Ali si včeraj za kosilo kaj pojedel/pojedla ali pil/pila?               | Da                | <i>v šoli</i>         | 40,0        | 30,0         | 70,0        |
|   |                   | <i>doma</i>           | 56,0        | 78,6         | 21,4        |
|   |                   | <i>v šoli in doma</i> | 4,0         | 50,0         | 50,0        |
|   |                   | Skupaj da             | 92,3        | 58,3         | 41,7        |
|   | Ne                |                       | 3,8         | 100          | 0           |

(se nadaljuje)

| VPRAŠANJE   | Možni odgovori | Odprti odgovori                      | SKUPAJ % | Dekleta % | Fantje % |
|---|----------------|--------------------------------------|----------|-----------|----------|
| Ali si včeraj v šoli po kosilu še kaj pojedel /pojedla ali pil/pila?                        | Da             |                                      | 53,8     | 64,3      | 35,7     |
|   | Ne             |                                      | 38,5     | 60,0      | 40,0     |
| Ali si včeraj v šoli ali pri kosilu pil/pila 100% sadni sok?                                | Da             | <i>½ kozarca pom. soka</i>           | 7,7      | 0         | 100      |
|   |                | <i>1 kozarec pom. soka</i>           | 7,7      | 0         | 100      |
|   |                | <i>2 kozarca pom. soka</i>           | 3,8      | 100       | 0        |
|   |                | <i>1 kozarec drugih sadnih sokov</i> | 3,8      | 50,0      | 50,0     |
|   |                | <i>2 kozarca drugih sadnih sokov</i> | 3,8      | 100       | 0        |
|   |                | Skupaj da                            | 26,9     | 42,9      | 57,1     |
|   | Ne             |                                      | 73,1     | 68,4      | 31,6     |
| Ali si včeraj v šoli ali pri kosilu jedel/jedla sadje?                                      | Da             | <i>1 kos jabolka</i>                 | 31,7     | 40,0      | 60,0     |
|   |                | <i>1 kos banane</i>                  | 15,8     | 60,0      | 40,0     |
|   |                | <i>3 kose melone</i>                 | 6,3      | 100       | 0        |
|   |                | Skupaj da                            | 53,8     | 57,1      | 42,9     |
|   | Ne             |                                      | 46,2     | 66,7      | 33,3     |
| Ali si včeraj v šoli ali pri kosilu jedel/jedla solato?                                     | Da             | <i>½ obroka mešane solate</i>        | 3,8      | 100       | 0        |
|   |                | <i>1 obrok mešane solate</i>         | 3,8      | 0         | 100      |
|   |                | <i>½ obroka zelene solate</i>        | 19,2     | 0         | 100      |
|   |                | <i>1 obrok zelene solate</i>         | 3,8      | 80,0      | 20,0     |
|   |                | <i>1 obrok solate iz paradižnika</i> | 3,8      | 0         | 100      |
|   |                | Skupaj da                            | 34,6     | 55,6      | 44,4     |
|   | Ne             |                                      | 65,4     | 64,7      | 35,3     |
| Ali si včeraj v šoli ali pri kosilu jedel/jedla katero drugo vrsto surove zelenjave?        | Da             | <i>½ paradižnika</i>                 | 4,0      | 0         | 100      |
|   |                | <i>1 paradižnik</i>                  | 8,0      | 50,0      | 50,0     |
|   |                | <i>½ korenja</i>                     | 4,0      | 100       | 0        |
|   |                | <i>Olive (porcija)</i>               | 4,0      | 100       | 0        |
|   |                | Skupaj da                            | 20,0     | 60,0      | 40,0     |
|   | Ne             |                                      | 80,0     | 60,0      | 40,0     |
| Ali si včeraj v šoli ali pri kosilu jedel/jedla kuhano zelenjavo (kot prilogo ali podobno)? | Da             | <i>1 obrok mešane zelenjave</i>      | 8,3      | 50,0      | 50,0     |
|   |                | <i>2 obroka mešane zelenjave</i>     | 4,2      | 0         | 100      |
|   |                | Skupaj da                            | 12,5     | 33,3      | 66,7     |
|   | Ne             |                                      | 87,5     | 61,9      | 38,1     |

(se nadaljuje)

| VPRAŠANJE  | Možni odgovori | Odprti odgovori                      | SKUPAJ % | Dekleta % | Fantje % |
|--|----------------|--------------------------------------|----------|-----------|----------|
| Ali si včeraj v šoli ali pri kosilu jedel/jedla zelenjavno juho?                               | Da             | <i>En obrok</i>                      | 26,9     | 57,1      | 42,9     |
|  |                | Skupaj da                            | 26,9     | 57,1      | 42,9     |
|  | Ne             |                                      | 73,1     | 63,2      | 36,8     |
| Ali si včeraj popoldan pred večerjo kaj pojedel/pojedla ali popil/popila? Ne upoštevaj kosila. | Da             |                                      | 60,0     | 66,7      | 33,3     |
|  | Ne             |                                      | 40,0     | 60,0      | 40,0     |
| Ali si včeraj popoldan (ne pri kosilu) ali pri večerji ali po večerji pil/pila 100% sadni sok? | Da             | <i>½ kozarca pomaran. soka</i>       | 3,8      | 0         | 100      |
|  |                | <i>1 kozarec pomaran. soka</i>       | 15,4     | 50,0      | 50,0     |
|  |                | <i>2 kozarca pomaran. soka</i>       | 7,7      | 100       | 0        |
|  |                | <i>3 kozarci pomaran. soka</i>       | 3,8      | 0         | 100      |
|  |                | <i>1 kozarec drugih sadnih sokov</i> | 3,8      | 100       | 0        |
|  |                | <i>3 kozarci drugih sadnih sokov</i> | 3,8      | 100       | 0        |
|  |                | Skupaj da                            | 38,5     | 60,0      | 40,0     |
|  | Ne             |                                      | 61,5     | 62,5      | 37,5     |
| Ali si včeraj popoldan (ne pri kosilu) ali pri večerji ali po večerji jedel/jedla sadje?       | Da             | <i>½ jabolka</i>                     | 3,5      | 0         | 100      |
|  |                | <i>1 jabolko</i>                     | 21,0     | 71,4      | 28,6     |
|  |                | <i>2 jabolki</i>                     | 3,5      | 0         | 100      |
|  |                | <i>1 banana</i>                      | 10,5     | 75,0      | 25,0     |
|  |                | <i>6 rezin melone ali lubenice</i>   | 3,5      | 100       | 0        |
|  |                | <i>2 obroka sadne solate</i>         | 3,5      | 0         | 100      |
|  |                | <i>1 porcija jagod</i>               | 3,5      | 0         | 100      |
|  |                | <i>1 nektarina</i>                   | 3,5      | 0         | 100      |
|  |                | <i>1 marelica</i>                    | 3,5      | 0         | 100      |
|  |                | Skupaj da                            | 56,0     | 57,1      | 42,9     |
|  | Ne             |                                      | 44,0     | 73,7      | 27,3     |
| Ali si včeraj popoldan (ne pri kosilu) ali pri večerji ali po večerji jedel/jedla solato?      | Da             | <i>1 obrok mešane solate</i>         | 11,5     | 0         | 100      |
|  |                | <i>1 obrok zelene solate</i>         | 11,5     | 66,6      | 33,3     |
|  |                | <i>1 obrok solate iz paradižnika</i> | 3,8      | 0         | 100      |
|  |                | Skupaj da                            | 26,9     | 28,6      | 71,4     |
|  | Ne             |                                      | 73,1     | 73,7      | 26,3     |

(se nadaljuje)

| VPRAŠANJE   | Možni odgovori | Odperti odgovori                 | SKUPAJ % | Dekleta % | Fantje % |
|---|----------------|----------------------------------|----------|-----------|----------|
| Ali si včeraj popoldan (ne pri kosilu) ali pri večerji ali po večerji jedel/jedla katero drugo vrsto surove zelenjave?        | Da             | <i>1 paradižnik</i>              | 4,0      | 100       | 0        |
|   |                | <i>1 porcija druge zelenjave</i> | 4,0      | 100       | 0        |
|   |                | Skupaj da                        | 8,0      | 100       | 0        |
|   | Ne             |                                  | 92,0     | 60,9      | 39,1     |
| Ali si včeraj popoldan (ne pri kosilu) ali pri večerji ali po večerji jedel/jedla kuhano zelenjavo (kot prilogo ali podobno)? | Da             | <i>1 obrok mešane zelenjave</i>  | 4,0      | 0         | 100      |
|   |                | Skupaj da                        | 4,0      | 0         | 100      |
|   | Ne             |                                  | 96,0     | 66,7      | 33,3     |
| Ali si včeraj popoldan (ne pri kosilu) ali pri večerji ali po večerji jedel/jedla zelenjavno juho?                            | Da             | <i>½ obroka zelenjavne juhe</i>  | 4,0      | 100       | 0        |
|   |                | <i>1 obrok zelenjavne juhe</i>   | 20,0     | 40,0      | 60,0     |
|   |                | Skupaj da                        | 24,0     | 50,0      | 50,0     |
|   | Ne             |                                  | 76,0     | 68,4      | 31,6     |

Prvi sklop vprašanj se nanaša na uživanje hrane prejšnji dan. S prvim vprašanjem smo želeli izvedeti, ali je kdo izmed anketirancev alergičen na sadje in/ali zelenjavo. Vsi vprašani (100 %) so odgovorili z »ne«. Pred odhodom v šolo je nekaj pojedlo/popilo 69,2 % anketiranih, od tega je nekaj hrane/pijače zaužilo več punc (61,1 %) kot fantov (38,9 %). Sadni sok je pilo le 7,7 % vprašanih, sadje je zaužilo le 23,1 % vprašanih, surove zelenjave ni zaužil nihče. Pred kosilom je jedlo/pilo 72,0 % učencev, kosilo so uživali skoraj vsi (92 %), po kosilu v šoli je še nekaj hrane/pijače zaužilo 53,8 % vprašanih. V šoli je pri kosilu 100 % sadni sok pilo le 26,9 % anketiranih. Sadje je v šoli oz. pri kosilu uživalo 53,8 % anketiranih, solato le 34,6 % anketiranih, drugo vrsto surove zelenjave 20,0 % anketiranih, kuhano zelenjavo 12,5 % anketiranih, zelenjavno juho pa 26,9 % anketiranih. Pred večerjo (kosilo je izvzeto) je nekaj hrane oziroma pijače zaužilo 60,0 % vprašanih. Popoldan ali zvečer je 100 % sadni sok pilo 38,5 % anketiranih, sadje je zaužilo 56,0 % vprašanih, solato le 26,9 % anketiranih (od tega kar 71,4 % punc), drugo vrsto surove zelenjave 8,0 % anketiranih, kuhano zelenjavo le 4,0 % anketirancev, zelenjavno juho pa 24,0 % vprašanih.



**Preglednica 4: Pogostost uživanja določenih skupin živil**

| VPRAŠANJE                                       | Možni odgovori                   | SKUPAJ % | Dekleta % | Fantje % |
|---|----------------------------------|----------|-----------|----------|
| Kako pogosto ješ sveže sadje?                   | Nikoli                           | 0        | 0         | 0        |
|   | Manj kot en dan v tednu          | 0        | 0         | 0        |
|   | En dan v tednu                   | 7,7      | 100       | 0        |
|   | Dva do štiri dni v tednu         | 19,2     | 40,0      | 60,0     |
|   | Pet do šest dni v tednu          | 23,1     | 50,0      | 50,0     |
|   | Vsak dan, enkrat dnevno          | 15,4     | 100       | 0        |
|   | Vsak dan, dvakrat dnevno         | 11,5     | 66,7      | 33,3     |
|   | Vsak dan, več kot dvakrat dnevno | 23,1     | 50,0      | 50,0     |
| Kako pogosto ješ mešane ali druge solate?       | Nikoli                           | 20,0     | 60,0      | 40,0     |
|   | Manj kot en dan v tednu          | 4,0      | 0         | 100      |
|   | En dan v tednu                   | 4,0      | 100       | 0        |
|   | Dva do štiri dni v tednu         | 28,0     | 57,1      | 42,9     |
|   | Pet do šest dni v tednu          | 20,0     | 80,0      | 20,0     |
|   | Vsak dan, enkrat dnevno          | 20,0     | 60,0      | 40,0     |
|   | Vsak dan, dvakrat dnevno         | 4,0      | 0         | 100      |
|   | Vsak dan, več kot dvakrat dnevno | 0        | 0         | 0        |
| Kako pogosto ješ katero drugo surovo zelenjavo? | Nikoli                           | 15,4     | 50,0      | 50,0     |
|   | Manj kot en dan v tednu          | 15,4     | 100       | 0        |
|   | En dan v tednu                   | 11,5     | 100       | 0        |
|   | Dva do štiri dni v tednu         | 19,2     | 20,0      | 80,0     |
|   | Pet do šest dni v tednu          | 23,1     | 83,3      | 16,7     |
|   | Vsak dan, enkrat dnevno          | 15,4     | 25,0      | 75,0     |
|   | Vsak dan, dvakrat dnevno         | 0        | 0         | 0        |
|   | Vsak dan, več kot dvakrat dnevno | 0        | 0         | 0        |
| Kako pogosto ješ krompir?                       | Nikoli                           | 3,8      | 100       | 0        |
|   | Manj kot en dan v tednu          | 11,5     | 33,3      | 66,7     |
|   | En dan v tednu                   | 30,8     | 87,5      | 12,5     |
|   | Dva do štiri dni v tednu         | 26,9     | 57,1      | 42,9     |
|   | Pet do šest dni v tednu          | 23,1     | 50,0      | 50,0     |
|   | Vsak dan, enkrat dnevno          | 0        | 0         | 0        |
|   | Vsak dan, dvakrat dnevno         | 3,8      | 0         | 100      |
|   | Vsak dan, več kot dvakrat dnevno | 0        | 0         | 0        |

(se nadaljuje)

| VPRAŠANJE   | Možni odgovori                                | SKUPAJ % | Dekleta % | Fantje % |
|---|---|----------|-----------|----------|
| Kako pogosto ješ kuhano zelenjavo (kot prilogo, juho ali drugo)?                        | Nikoli  | 11,5     | 33,3      | 66,7     |
|   | Manj kot en dan v tednu                       | 11,5     | 66,7      | 33,3     |
|   | En dan v tednu                                | 30,8     | 100       | 0        |
|   | Dva do štiri dni v tednu                      | 34,6     | 44,4      | 55,6     |
|   | Pet do šest dni v tednu                       | 7,7      | 50,0      | 50,0     |
|   | Vsak dan, enkrat dnevno                       | 3,8      | 0         | 100      |
|   | Vsak dan, dvakrat dnevno                      | 0        | 0         | 0        |
|   | Vsak dan, več kot dvakrat dnevno              | 0        | 0         | 0        |
| Kako pogosto piješ 100% sadni sok?  | Nikoli  | 19,2     | 80,0      | 20,0     |
|   | Manj kot en dan v tednu                       | 3,8      | 100       | 0        |
|   | En dan v tednu                                | 15,4     | 50,0      | 50,0     |
|   | Dva do štiri dni v tednu                      | 34,6     | 66,7      | 33,3     |
|   | Pet do šest dni v tednu                       | 11,5     | 33,3      | 66,7     |
|   | Vsak dan, enkrat dnevno                       | 3,8      | 0         | 100      |
|   | Vsak dan, dvakrat dnevno                      | 3,8      | 100       | 0        |
|   | Vsak dan, več kot dvakrat dnevno              | 7,7      | 50,0      | 50,0     |
| Ali po tvojem mnenju poješ veliko ali malo sadja?                                       | Zelo veliko                                   | 7,7      | 0         | 100      |
|   | Veliko  | 30,8     | 37,5      | 62,5     |
|   | Ne veliko in ne malo                          | 50,0     | 76,9      | 23,1     |
|   | Malo  | 11,5     | 100       | 0        |
|   | Zelo malo                                     | 0        | 0         | 0        |
| Ali po tvojem mnenju poješ več ali manj sadja kot ostali fantje/dekleta tvoje starosti? | Veliko več                                    | 7,7      | 0         | 100      |
|   | Nekaj več                                     | 26,9     | 57,1      | 42,9     |
|   | Enako kot ostali fantje/dekleta moje starosti | 53,8     | 64,3      | 35,7     |
|   | Nekaj manj                                    | 7,7      | 100       | 0        |
|   | Veliko manj                                   | 3,8      | 100       | 0        |
| Koliko naj bi po tvojem mnenju pojedel/pojedla sadja, da bi se zdravo prehranjevala?    | Nič   | 3,8      | 0         | 100      |
|   | 1-3 kose na teden                             | 0        | 0         | 0        |
|   | 4-6 kosov na teden                            | 7,7      | 100       | 0        |
|   | 1 kos na dan                                  | 7,7      | 100       | 0        |
|   | 2 kosa na dan                                 | 23,1     | 100       | 0        |
|   | 3 kose na dan                                 | 23,1     | 33,3      | 66,7     |
|   | 4 kose na dan                                 | 3,8      | 0         | 100      |
|   | 5 kosov na dan in več                         | 3,8      | 50,0      | 50,0     |

Drugi sklop vprašanj se nanaša na pogostnost uživanja določenih skupin živil. Sveže sadje uživa vsak dan, več kot dvakrat dnevno 23,1 % učencev, prav toliko jih je odgovorilo, da sadje uživa pet do šest dni v tednu. Odgovora »manj kot en dan v tednu« in »nikoli«, ni uporabil nihče. Največ (28,0 %) anketiranih uživa mešane ali druge solate le dva do štiri dni v tednu. Drugo surovo zelenjavo pa največ (23,1 %) anketiranih uživa pet do šest dni v tednu, od tega kar 83,3 % punc in le 16,7 % fantov. Zaskrbljujoč je podatek, da odgovora »vsak dan dvakrat dnevno« in »vsak dan, več kot dvakrat dnevno« ni uporabil nihče. O uživanju krompirja se je največ (30,8 %) vprašanih izreklo, da ga jejo en dan v tednu, na drugem mestu pa je odgovor dva do štiri dni v tednu (26,9 % vprašanih). Kuhano zelenjavo uživa dva do štiri dni v tednu tretjina vprašanih (34,6 %), prav toliko jih je kuhano zelenjavo en dan v tednu (30,8 %). 100 % sadni sok največ vprašanih (34,6 %) uživa dva do štiri dni v tednu. Sledila so vprašanja o sadju. Na vprašanje, »ali po tvojem mnenju poješ veliko ali malo sadja«, je polovica vprašanih odgovorilo z »ne veliko in ne malo« (od tega 76,9 % punc), še 30,8 % vprašanih pa zase meni, da pojejo veliko sadja (od tega 62,5 % fantov). Največ (53,8 %) anketiranih meni, da pojejo enako količino sadja kot ostali fantje/dekleata njihove starosti. Z naslednjim vprašanjem smo izvedeli mnenja anketirancev, koliko sadja na dan je potrebno zaužiti, da bi se zdravo prehranjevali. Slaba polovica (46,2 %) vprašanih meni, da je dovolj, če bi zaužili dva oziroma tri kose na dan. En fant (3,8 % vprašanih) pa je prepričan, da za zdravo prehranjevanje ni treba zaužiti nič sadja.

**Preglednica 5: Uživanje sadja**

| Trditev                                   | Popolnoma se strinjam |      |      | Do neke mere se strinjam |      |      | Niti se strinjam niti se ne strinjam |      |      | Do neke mere se ne strinjam |   |   | Nikakor se ne strinjam |     |   |
|---|-----------------------|------|------|--------------------------|------|------|--------------------------------------|------|------|-----------------------------|---|---|------------------------|-----|---|
|   | S                     | D    | F    | S                        | D    | F    | S                                    | D    | F    | S                           | D | F | S                      | D   | F |
| Če vsak dan jem sadje, se dobro počutim.  | 69,2                  | 50,0 | 50,0 | 19,2                     | 80,0 | 20,0 | 7,7                                  | 100  | 0    | 0                           | 0 | 0 | 3,8                    | 100 | 0 |
| Če vsak dan jem sadje, imam več energije. | 80,8                  | 57,1 | 42,9 | 3,8                      | 100  | 0    | 11,5                                 | 66,7 | 33,3 | 0                           | 0 | 0 | 3,8                    | 100 | 0 |
| Sadje rad jem vsak dan.                   | 61,5                  | 50,0 | 50,0 | 19,2                     | 100  | 0    | 15,4                                 | 50,0 | 50,0 | 0                           | 0 | 0 | 3,8                    | 100 | 0 |
| Sadje je dobrega okusa.                   | 65,6                  | 58,8 | 41,2 | 23,1                     | 66,7 | 33,3 | 11,5                                 | 66,7 | 33,3 | 0                           | 0 | 0 | 0                      | 0   | 0 |

(se nadaljuje)

| Trditev   | Popolnoma se strinjam |      |      | Do neke mere se strinjam |      |      | Niti se strinjam niti se ne strinjam |      |      | Do neke mere se ne strinjam |     |     | Nikakor se ne strinjam |      |      |
|---|-----------------------|------|------|--------------------------|------|------|--------------------------------------|------|------|-----------------------------|-----|-----|------------------------|------|------|
|   | S                     | D    | F    | S                        | D    | F    | S                                    | D    | F    | S                           | D   | F   | S                      | D    | F    |
| Moja mama vsak dan je sadje.                    | 65,4                  | 58,8 | 41,2 | 19,2                     | 60,0 | 40,0 | 11,5                                 | 100  | 0    | 0                           | 0   | 0   | 3,8                    | 0    | 100  |
| Moj oče vsak dan je sadje.                      | 52,2                  | 58,3 | 41,7 | 30,4                     | 71,4 | 28,6 | 4,3                                  | 100  | 0    | 4,3                         | 0   | 100 | 8,7                    | 50,0 | 50,0 |
| Moji prijatelji vsak dan jedo sadje.            | 16,0                  | 75,0 | 25,0 | 76,0                     | 63,2 | 36,8 | 8,0                                  | 50,0 | 50,0 | 0                           | 0   | 0   | 0                      | 0    | 0    |
| Mama me spodbuja k temu, da vsak dan jem sadje. | 73,1                  | 57,9 | 42,1 | 15,4                     | 75,0 | 25,0 | 11,5                                 | 66,7 | 33,3 | 0                           | 0   | 0   | 0                      | 0    | 0    |
| Oče me spodbuja k temu, da vsak dan jem sadje.  | 54,2                  | 53,8 | 46,2 | 29,2                     | 71,4 | 28,6 | 12,5                                 | 66,7 | 33,3 | 0                           | 0   | 0   | 0                      | 0    | 0    |
| Pogostokrat jem sadje skupaj z družino.         | 40,0                  | 50,0 | 50,0 | 32,0                     | 75,0 | 25,0 | 12,0                                 | 66,7 | 33,3 | 4,0                         | 100 | 0   | 12,0                   | 66,3 | 33,3 |
| Težko mi je vsak dan jesti sadje.               | 16,0                  | 50,0 | 50,0 | 16,0                     | 100  | 0    | 16,0                                 | 25,0 | 75,0 | 4,0                         | 100 | 0   | 48,0                   | 58,3 | 41,7 |
| Če se odločim, lahko jem sadje vsak dan.        | 80,8                  | 57,1 | 42,9 | 7,7                      | 50,0 | 50,0 | 7,7                                  | 100  | 0    | 0                           | 0   | 0   | 3,8                    | 100  | 0    |
| Sadje si želim jesti vsak dan.                  | 69,2                  | 55,6 | 44,4 | 15,4                     | 75,0 | 25,0 | 7,7                                  | 100  | 0    | 0                           | 0   | 0   | 7,7                    | 50,0 | 50,0 |
| Sadje imam navado jesti vsak dan.               | 61,5                  | 62,5 | 37,5 | 11,5                     | 66,7 | 33,3 | 19,2                                 | 40,0 | 60,0 | 0                           | 0   | 0   | 7,7                    | 100  | 0    |

S skupaj % (dekleta in fantje)

D dekleta % (razmerje dekleta:fantje)

F fantje % (razmerje fantje:dekleta)

V naslednjih vprašanjih so podane trditve o sadju, anketirani pa so odgovarjali, v kolikšni meri se z njimi strinjajo. Na trditev »če vsak dan jem sadje, se dobro počutim« je z odgovorom »popolnoma se strinjam« odgovorilo 69,2 % vprašanih (polovica fantov in polovica deklet). Ena punca (3,8 %) se s to trditvijo nikakor ne strinja. S trditvijo, »če vsak dan jem sadje, imam več energije«, se povsem strinja 80,8 % anketiranih. Da sadje radi uživajo vsak dan, se povsem strinja 61,5 % vprašanih, s trditvijo, da je sadje dobrega okusa, pa se popolnoma strinja 65,6 % anketiranih (58,8 % punc in 41,2 % fantov). Naslednji vprašnji se nanašata na to, koliko sadja uživajo starši. Iz odgovorov anketirancev smo izvedeli, da dnevno več sadja zaužijejo matere kot očetje, saj se s trditvijo »moja mama vsak

dan je sadje» popolnoma strinja 65,4 % anketiranih, z enako trditvijo o očetu pa 52,2 % anketiranih. S trditvijo, da prijatelji vsak dan uživajo sadje, se povsem strinja le 16,0 % vprašanih, večina »se strinja do neke mere« (76,0 %). Naslednji vprašanji se nanašata na spodbujanje uživanja sadja s strani staršev. Iz odgovorov razberemo, da več spodbude prejmejo s strani mater, saj se s trditvijo »moja mama me spodbuja k temu, da vsak dan jem sadje«, popolnoma strinja 73,1 % vprašanih, z enako trditvijo o očetu pa 54,2 % vprašanih. (En fant je odgovoril, da z očetom nima stikov, zato na to vprašanje ni odgovarjal). Da sadje anketirani jejo pogostokrat skupaj z družino, je popolnoma prepričanih 40,0 % vprašanih, 32,0 % anketiranih se s tem strinja le do neke mere. S trditvijo »težko mi je vsak dan jesti sadje« se popolnoma strinja le 16,0 % anketiranih, nasprotno se s to trditvijo nikakor ne strinja 48,0 % anketiranih. Da sadje lahko uživajo vsak dan, če se za to odločijo, je prepričanih večina anketirancev (80,8 %). Naslednjo trditev »sadje si želim jesti vsak dan« je potrdilo 80,8 % vprašanih, od tega nekaj več deklet (55,6 %), kot fantov (44,4 %). Z naslednjo trditvijo »sadje imam navado jesti vsak dan« se popolnoma strinja 61,5 % vprašanih, od tega punce bolj redno uživajo sadje (62,5 %) kot fantje (37,5 %).

**Preglednica 6: Priljubljenost različnih vrst sadja**

| Ali rad/a ješ | Imam zelo rad/rada |      |      | Imam rad/rada |      |      | Nimam preveč rad/rada |      |      | Sploh ne maram |      |      | Še nisem poskusil/poskusila |      |      |
|---------------|--------------------|------|------|---------------|------|------|-----------------------|------|------|----------------|------|------|-----------------------------|------|------|
|               | S                  | D    | F    | S             | D    | F    | S                     | D    | F    | S              | D    | F    | S                           | D    | F    |
| Jabolka       | 48,0               | 50,0 | 50,0 | 36,0          | 66,7 | 33,3 | 12,0                  | 66,7 | 33,3 | 0              | 0    | 0    | 4,0                         | 100  | 0    |
| Banane        | 64,0               | 56,3 | 43,8 | 28,0          | 57,1 | 42,9 | 4,0                   | 100  | 0    | 4,0            | 100  | 0    | 0                           | 0    | 0    |
| Hruške        | 56,0               | 50,0 | 50,0 | 28,0          | 71,4 | 28,6 | 4,0                   | 100  | 0    | 8,0            | 50,0 | 50,0 | 4,0                         | 100  | 0    |
| Pomaranče     | 60,0               | 46,0 | 53,3 | 32,0          | 87,5 | 12,5 | 4,0                   | 0    | 100  | 4,0            | 100  | 0    | 0                           | 0    | 0    |
| Mandarine     | 80,0               | 55,0 | 45,0 | 16,0          | 75,0 | 25,0 | 4,0                   | 100  | 0    | 0              | 0    | 0    | 0                           | 0    | 0    |
| Slive         | 30,8               | 50,0 | 50,0 | 26,9          | 57,1 | 42,9 | 26,9                  | 71,4 | 28,6 | 11,5           | 66,7 | 33,3 | 3,8                         | 100  | 0    |
| Breskve       | 80,0               | 60,0 | 40,0 | 12,0          | 66,7 | 33,3 | 0                     | 0    | 0    | 4,0            | 0    | 100  | 4,0                         | 0    | 100  |
| Melone        | 40,0               | 60,0 | 40,0 | 32,0          | 62,5 | 37,5 | 12,0                  | 66,7 | 33,3 | 4,0            | 100  | 0    | 12,0                        | 33,3 | 66,7 |
| Jagode        | 92,0               | 60,9 | 39,1 | 8,0           | 50,0 | 50,0 | 0                     | 0    | 0    | 0              | 0    | 0    | 0                           | 0    | 0    |
| Grozdje       | 68,0               | 47,1 | 52,9 | 24,0          | 83,3 | 16,7 | 4,0                   | 100  | 0    | 4,0            | 100  | 0    | 0                           | 0    | 0    |
| Češnje        | 88,5               | 60,9 | 39,1 | 11,5          | 66,7 | 33,3 | 0                     | 0    | 0    | 0              | 0    | 0    | 0                           | 0    | 0    |
| Kivije        | 58,3               | 50,0 | 50,0 | 29,2          | 85,7 | 14,3 | 4,2                   | 100  | 0    | 8,3            | 50,0 | 50,0 | 0                           | 0    | 0    |

S skupaj % (dekleta in fantje)

D dekleta % (razmerje dekleta:fantje)

F fantje % (razmerje fantje:dekleta)

Z naslednjim vprašanjem smo izvedeli, katere vrste sadja anketiranci radi uživajo in katere ne. Iz odgovorov je moč razbrati, da so med naštetimi vrstami sadja najbolj priljubljene jagode (zelo rado jih ima 92,0 % vprašanih), sledijo jim češnje (zelo rado jih ima 88,5 % vprašanih) ter breskve in mandarine (oba sadeža imajo zelo radi 80,0 % vprašanih). Najmanj priljubljene so slive, teh ne mara 11,5 % anketirancev (dekleta 66,7 % in fantje 33,3 %), sledi jim kivi, tega ne mara 8,3 % anketirancev ter hruške, teh ne mara 8,0 % anketirancev.

**Preglednica 7: Uživanje sadja doma in v šoli**

| Vprašanje   | Da, vedno |      |      | Da, večino dni v tednu |      |      | Včasih |      |      | Redkokdaj |      |      | Nikoli |      |      |
|---|-----------|------|------|------------------------|------|------|--------|------|------|-----------|------|------|--------|------|------|
|   | S         | D    | F    | S                      | D    | F    | S      | D    | F    | S         | D    | F    | S      | D    | F    |
| Ali tvoji starši zahtevajo, da vsak dan ješ sadje?                      | 38,5      | 30,0 | 70,0 | 26,9                   | 85,7 | 14,3 | 11,5   | 100  | 0    | 7,7       | 100  | 0    | 15,4   | 50,0 | 50,0 |
| Ali ti je doma dovoljeno pojesti toliko sadja, kot si želiš?            | 84,6      | 59,1 | 40,9 | 0                      | 0    | 0    | 7,7    | 100  | 0    | 0         | 0    | 0    | 7,7    | 50,0 | 50,0 |
| Ali ti doma kupijo določeno sadje, če jim rečeš, da si ga želiš?        | 42,3      | 45,5 | 54,6 | 23,1                   | 83,3 | 16,7 | 26,9   | 85,7 | 14,3 | 7,7       | 0    | 100  | 0      | 0    | 0    |
| Ali ti je doma dovoljeno popiti toliko 100% sadnega soka, kot si želiš? | 69,2      | 61,1 | 38,9 | 3,8                    | 0    | 100  | 19,2   | 100  | 0    | 0         | 0    | 0    | 7,7    | 0    | 100  |
| Ali je ponavadi doma na voljo tisti 100 % sadni sok, ki ga imaš rad/a?  | 36,0      | 22,2 | 77,8 | 16,0                   | 75,0 | 25,0 | 36,0   | 88,9 | 11,1 | 4,0       | 100  | 0    | 8,0    | 50,0 | 50,0 |
| Ali doma kupijo določeno vrsto sadnega soka, če poveš, da si ga želiš?  | 38,5      | 50,0 | 50,0 | 19,2                   | 80,0 | 20,0 | 26,9   | 71,4 | 28,6 | 11,5      | 33,3 | 66,7 | 3,8    | 100  | 0    |
| Ali so ti ponavadi doma na voljo različne vrste sadja?                  | 57,7      | 40,0 | 60,0 | 19,2                   | 100  | 0    | 19,2   | 100  | 0    | 3,8       | 0    | 100  | 0      | 0    | 0    |
| Ali je doma ponavadi na voljo tisto sadje, ki ti je všeč?               | 53,8      | 42,9 | 57,1 | 23,1                   | 83,3 | 16,7 | 19,2   | 100  | 0    | 0         | 0    | 0    | 3,8    | 0    | 100  |
| Ali imate v kuhinji ali dnevni sobi ponavadi skledo s sadjem?           | 57,7      | 53,3 | 46,7 | 7,7                    | 100  | 0    | 23,1   | 50,0 | 50,0 | 0         | 0    | 0    | 7,7    | 100  | 0,0  |

(se nadaljuje)

| Vprašanje  | Da, vedno |      |      | Da, večino dni v tednu |      |      | Včasih |      |      | Redkokdaj |     |     | Nikoli |      |      |
|--|-----------|------|------|------------------------|------|------|--------|------|------|-----------|-----|-----|--------|------|------|
|  | S         | D    | F    | S                      | D    | F    | S      | D    | F    | S         | D   | F   | S      | D    | F    |
| Ali ti mama/ oče v času med glavnimi obroki ponavadi nareže sadje? | 11,5      | 33,3 | 66,7 | 11,5                   | 33,3 | 66,7 | 38,5   | 70,0 | 30,0 | 0         | 0   | 0   | 23,1   | 66,7 | 33,3 |
| Ali ponavadi vzameš sadje s seboj v šolo?                          | 3,8       | 0    | 100  | 0                      | 0    | 0    | 26,9   | 57,1 | 42,9 | 3,8       | 100 | 0   | 65,4   | 64,7 | 35,3 |
| Ali v šoli lahko dobiš/kupiš sadje?                                | 84,6      | 63,6 | 36,4 | 3,8                    | 100  | 0    | 0      | 0    | 0    | 0         | 0   | 0   | 11,5   | 33,3 | 66,7 |
| Ali popoldan na obisku pri prijateljih lahko dobiš sadje?          | 34,8      | 25,0 | 75,0 | 17,4                   | 100  | 0    | 26,1   | 83,3 | 16,7 | 8,7       | 0   | 100 | 13,0   | 66,7 | 33,3 |
| Ali pri aktivnostih po šoli lahko dobiš/kupiš sadje?               | 39,1      | 55,6 | 44,4 | 8,7                    | 50,0 | 50,0 | 8,7    | 100  | 0    | 0         | 0   | 0   | 26,1   | 50,0 | 50,0 |

S skupaj % (dekleta in fantje)

D dekleta % (razmerje dekleta:fantje)

F fantje % (razmerje fantje:dekleta)

V nadaljevanju se vprašanja nanašajo na uživanje sadja doma. Na vprašanje »ali tvoji starši zahtevajo, da vsak dan ješ sadje«, jih je 38,5 % vprašanih odgovorilo z »da, vedno«, odgovor »nikoli« pa je podalo 15,4 % vprašanih. Na vprašanje, ali jim doma kupijo določeno sadje, če si ga anketirani zaželi, je z »da, vedno« odgovorilo 42,3 % vprašanih. Da jim je doma vsak dan dovoljeno popiti toliko 100 % sadnega soka, kot si želijo, je potrdilo 69,2 % vprašanih. Z vprašanjem, ali je ponavadi doma na voljo tisti 100 % sadni sok, ki ga imajo radi, se je z odgovorom »da, vedno« in »včasih« strinjalo po 36,0 % vprašanih. Da doma vedno kupijo določeno vrsto sadnega soka, če si ga želijo vprašani, je potrdilo 38,5 % anketiranih. Da so jim doma vedno na voljo različne vrste sadja, je odgovorilo 57,7 % vprašanih, da je doma vedno na voljo tisto sadje, ki jim je všeč, pa je potrdila dobra polovica vprašanih (53,8 %). Doma, v kuhinji oziroma dnevni sobi ima vedno košaro s sadjem 57,7 % anketiranih. Z naslednjim vprašanjem smo izvedeli, če jim starši v času med glavnimi obroki narežejo sadje. Največ, (38,5 %) jih je odgovorilo, da le včasih, 23,1 % vprašanih pa pravi, da jim sadja med obroki starši nikoli ne narežejo.

Naslednjih pet vprašanj se nanaša na uživanje sadja med aktivnostmi v šoli in po šoli. Na vprašanje, ali vprašani vzamejo sadje s seboj v šolo, jih je žal večina (65,4 %) odgovorila, da tega ne storijo nikoli, le en fant (3,8 %) je odgovoril, da sadje s seboj v šolo vedno vzame. Večina, 84,6 % vprašanih se strinja, da sadje v šoli lahko vedno dobijo oz. kupijo. Da popoldan na obisku pri prijateljih anketirani vedno dobijo sadje, se strinja 34,8 % vprašanih, 26,1 % jih meni, da le včasih. Na vprašanje, če po aktivnostih po šoli lahko dobijo/kupijo sadje, jih največ (39,1 %) vprašanih odgovarja, da je to vedno mogoče. Nasprotno, da to sploh ni mogoče, pa meni 26,1 % anketiranih. 17,4 % anketiranih aktivnosti po šoli ne obiskuje, zato na to vprašanje niso odgovarjali.

**Preglednica 8: Vzroki za neuživanje sadja**

| Ne jem sadja ...                           | Popolnoma se strinjam |     |     | Strinjam se do neke mere |      |      | Niti se strinjam, niti se ne strinjam |      |      | Ne strinjam se do neke mere |     |   | Nikakor se ne strinjam |      |      |
|--|-----------------------|-----|-----|--------------------------|------|------|---------------------------------------|------|------|-----------------------------|-----|---|------------------------|------|------|
|  | S                     | D   | F   | S                        | D    | F    | S                                     | D    | F    | S                           | D   | F | S                      | D    | F    |
| saj to vzame preveč časa.                  | 4,0                   | 100 | 0   | 0                        | 0    | 0    | 8,0                                   | 50,0 | 50,0 | 0                           | 0   | 0 | 88,0                   | 59,1 | 40,9 |
| ker raje jem kaj drugega.                  | 4,0                   | 100 | 0,0 | 8,0                      | 50,0 | 50,0 | 8,0                                   | 100  | 0    | 20,0                        | 100 | 0 | 60,0                   | 40,0 | 60,0 |
| ker imam potem zaradi tega lepljive prste. | 8,0                   | 100 | 0   | 0                        | 0    | 0    | 4,0                                   | 0    | 100  | 4,0                         | 100 | 0 | 84,0                   | 57,1 | 42,9 |
| ker se potem v šolski torbi zmečka.        | 4,0                   | 100 | 0   | 12,0                     | 100  | 0    | 4,0                                   | 0    | 100  | 4,0                         | 100 | 0 | 76,0                   | 52,6 | 47,4 |
| ker sem po tem še vedno lačen/lačna.       | 7,7                   | 100 | 0   | 7,7                      | 50,0 | 50,0 | 0                                     | 0    | 0    | 3,8                         | 100 | 0 | 80,8                   | 57,1 | 42,9 |

S skupaj % (dekleta in fantje)

D dekleta % (razmerje dekleta:fantje)

F fantje % (razmerje fantje:dekleta)

V naslednjem vprašanju so podane trditve, anketirani odgovarjajo, v kolikšni meri se z njimi strinjajo. Trditev »ne jem sadja, saj to vzame preveč časa«, je večina (88,0 %) zanikalo z odgovorom »nikakor se ne strinjam«. Naslednja trditev pravi »ne jem sadja, ker raje jem kaj drugega«; to trditev je zanikalo 60,0 % anketiranih z istim odgovorom. Tudi trditev »ne jem sadja, ker imam potem lepljive prste« je zanikalo večina vprašanih, kar 84,0 %. Naslednjo trditev »ne jem sadja, ker se v šolski torbi zmečka«, je ovrglo 76,0 % anketiranih. Tudi zadnjo



trditev »ne jem sadja, ker sem po tem še vedno lačen/lačna« je večina anketiranih ovrgla, kar 80,8 %.

**Preglednica 9: Mnenje o količini zaužite zelenjave**

| VPRAŠANJE   | Možni odgovori                                | SKUPAJ<br>% | Dekleta<br>% | Fantje<br>% |
|---|---|-------------|--------------|-------------|
| Ali po tvojem mnenju poješ malo ali veliko zelenjave?                                       | Zelo veliko                                   | 11,5        | 33,3         | 66,7        |
|   | Veliko  | 30,8        | 50,0         | 50,0        |
|   | Ne veliko in ne malo                          | 34,6        | 77,8         | 22,2        |
|   | Malo  | 3,8         | 100          | 0           |
|   | Zelo malo                                     | 19,2        | 60,0         | 40,0        |
| Ali po tvojem mnenju poješ več ali manj zelenjave kot ostali fantje/dekleta tvoje starosti? | Veliko več                                    | 3,8         | 100          | 0           |
|   | Nekaj več                                     | 26,9        | 57,1         | 42,9        |
|   | Enako kot ostali fantje/dekleta moje starosti | 50,0        | 61,5         | 38,5        |
|   | Nekaj manj                                    | 7,7         | 100          | 0           |
|   | Veliko manj                                   | 11,5        | 33,3         | 66,7        |
| Koliko naj bi po tvojem mnenju pojedel/pojedla zelenjave, da bi se zdravo prehranjevala?    | Nič   | 0           | 0            | 0           |
|   | 1-3 kose na teden                             | 3,8         | 100          | 0           |
|   | 4-6 kosov na teden                            | 15,4        | 50,0         | 50,0        |
|   | 1 kos na dan                                  | 11,5        | 66,7         | 33,3        |
|   | 2 kosa na dan                                 | 34,6        | 77,8         | 22,2        |
|   | 3 kose na dan                                 | 7,7         | 50,0         | 50,0        |
|   | 4 kose na dan                                 | 3,8         | 0            | 100         |
|   | 5 kosov na dan in več                         | 23,1        | 50,0         | 50,0        |

Naslednji sklop vprašanj je namenjen zelenjavi. S prvim vprašanjem smo izvedeli, kaj vprašani zase menijo, ali pojejo veliko ali malo zelenjave. Največ (34,6 %) jih meni, da ne pojejo »ne veliko in ne malo«, 30,8 % vprašanih pa zase meni, da je pojejo veliko (polovica fantov in polovica deklet). Največ (polovica oz. 50,0 %) vprašanih meni, da pojejo enako količino zelenjave kot ostali fantje/dekleta njihove starosti. V naslednjem vprašanju smo izvedeli, kaj anketirani menijo, koliko zelenjave na dan naj bi pojedli, da bi se zdravo prehranjevali; večina (34,6 %) jih meni, da je za zdravo prehranjevanje dovolj dva kosa zelenjave na dan.

**Preglednica 10: Uživanje zelenjave**

| Trditev   | Popolnoma se strinjam |      |      | Do neke mere se strinjam |      |      | Niti se strinjam niti se ne strinjam |      |      | Do neke mere se ne strinjam |      |      | Nikakor se ne strinjam |       |      |
|---|-----------------------|------|------|--------------------------|------|------|--------------------------------------|------|------|-----------------------------|------|------|------------------------|-------|------|
|   | S                     | D    | F    | S                        | D    | F    | S                                    | D    | F    | S                           | D    | F    | S                      | D     | F    |
| Če vsak dan jem zelenjavo, se dobro počutim.        | 61,7                  | 56,3 | 43,8 | 26,9                     | 71,4 | 28,6 | 7,7                                  | 50,0 | 50,0 | 0,0                         | 0,0  | 0,0  | 3,8                    | 100,0 | 0,0  |
| Če vsak dan jem zelenjavo, imam več energije.       | 73,1                  | 57,9 | 42,1 | 19,2                     | 80,0 | 20,0 | 0                                    | 0,0  | 0    | 0                           | 0    | 0    | 7,7                    | 50,0  | 50,0 |
| Zelenjavo rad/a jem vsak dan.                       | 46,2                  | 58,3 | 41,7 | 30,8                     | 62,5 | 37,5 | 11,5                                 | 66,7 | 33,3 | 0                           | 0    | 0    | 11,5                   | 66,7  | 33,3 |
| Zelenjava je dobrega okusa.                         | 40,0                  | 50,0 | 50,0 | 48,0                     | 66,7 | 33,3 | 4,0                                  | 100  | 0    | 0                           | 0    | 0    | 8,0                    | 100   | 0    |
| Moja mama vsak dan je zelenjavo.                    | 69,2                  | 61,1 | 38,9 | 19,2                     | 80,0 | 20,0 | 11,5                                 | 33,3 | 66,7 | 0                           | 0    | 0    | 0                      | 0     | 0    |
| Moj oče vsak dan je zelenjavo.                      | 62,5                  | 60,0 | 40,0 | 16,7                     | 75,0 | 25,0 | 16,7                                 | 50,0 | 50,0 | 0                           | 0    | 0    | 0                      | 0     | 0    |
| Moji prijatelji vsak dan jedo zelenjavo.            | 26,9                  | 57,1 | 42,9 | 46,2                     | 50,0 | 50,0 | 26,9                                 | 85,7 | 14,3 | 0                           | 0    | 0    | 0                      | 0     | 0    |
| Mama me spodbuja k temu, da vsak dan jem zelenjavo. | 57,7                  | 53,3 | 46,7 | 30,8                     | 75,0 | 25,0 | 7,7                                  | 50,0 | 50,0 | 0                           | 0    | 0    | 3,8                    | 100   | 0    |
| Oče me spodbuja k temu, da vsak dan jem zelenjavo.  | 56,0                  | 57,1 | 42,9 | 16,0                     | 50,0 | 50,0 | 12,0                                 | 66,7 | 33,3 | 4,0                         | 100  | 0    | 4,0                    | 100   | 0    |
| Pogostokrat jem zelenjavo skupaj z družino.         | 56,0                  | 64,3 | 35,7 | 28,0                     | 42,9 | 57,1 | 8,0                                  | 100  | 0    | 0                           | 0    | 0    | 8,0                    | 100   | 0    |
| Težko mi je vsak dan jesti zelenjavo.               | 26,9                  | 42,9 | 57,1 | 3,8                      | 100  | 0    | 19,2                                 | 60,0 | 40,0 | 11,5                        | 33,3 | 66,7 | 38,5                   | 80,0  | 20,0 |
| Če se odločim, lahko jem zelenjavo vsak dan.        | 73,1                  | 52,6 | 47,4 | 7,7                      | 100  | 0    | 7,7                                  | 100  | 0    | 3,8                         | 100  | 0    | 7,7                    | 50,0  | 50,0 |
| Zelenjavo si želim jesti vsak dan.                  | 50,0                  | 46,2 | 53,8 | 26,9                     | 71,4 | 28,6 | 11,5                                 | 66,7 | 33,3 | 3,8                         | 100  | 0    | 7,7                    | 100   | 0    |
| Navado imam zelenjavo jesti vsak dan.               | 34,6                  | 33,3 | 66,7 | 34,6                     | 77,8 | 22,2 | 7,7                                  | 50,0 | 50,0 | 11,5                        | 100  | 0    | 11,5                   | 66,7  | 33,3 |

S skupaj % (dekleta in fantje)

D dekleta % (razmerje dekleta:fantje)

F fantje % (razmerje fantje:dekleta)

V naslednjih vprašanjih so podane trditve o zelenjavi, anketirani odgovarjajo, v kolikšni meri se s temi trditvami strinjajo. Na trditev »če vsak dan jem zelenjavo, se dobro počutim« je z odgovorom »popolnoma se strinjam« odgovorilo 61,7 % anketiranih. Ena punca (3,8 %) pa se s to trditvijo nikakor ne strinja. S trditvijo, »če vsak dan jem zelenjavo, imam več energije«, se popolnoma strinja 73,1 % vprašanih, od tega več deklet (57,9 %) kot fantov (42,1 %). Da zelenjavo radi uživajo vsak dan, potrjuje 46,2 % vprašanih. Očitno je zelenjava bolj priljubljena pri dekletih, saj to trditev potrjuje 58,3 % deklet in 41,7 % fantov. Na trditev, da je zelenjava dobrega okusa, je največ vprašanih (48,0 %) odgovorilo z »do neke mere se strinjam«, s to trditvijo pa se povsem strinja 40,0 % vprašanih. Če primerjamo enaki vprašanji, kako rad ješ sadje/zelenjavo in sadje/zelenjava je dobrega okusa, lahko ugotovimo, da je sadje pri anketiranih bolj priljubljeno kot zelenjava. Naslednji vprašanji se nanašata na to, koliko zelenjave uživajo starši. S trditvijo »popolnoma se strinjam«, da mama vsak dan je zelenjavo, je odgovorilo 69,2 % vprašanih. Da oče vsak dan je zelenjavo, potrjuje 62,5 % anketiranih z istim odgovorom. (En fant je odgovoril, da z očetom nima stikov, zato na to vprašanje ni odgovarjal). S trditvijo, da prijatelji vsak dan uživajo zelenjavo, se popolnoma strinja 26,9 % vprašanih, večina »se strinja do neke mere« (46,2 %). V naslednjih dveh vprašanjih izvemo, koliko spodbude za uživanje zelenjave anketirani prejmejo s strani staršev. Iz odgovorov razberemo, da od obeh staršev prejmejo približno enako spodbudo, saj se s to trditvijo o materi popolnoma strinja 57,7 % vprašanih, z enako trditev o očetu pa 56,0 % vprašanih. (En fant je odgovoril, da z očetom nima stikov, zato na to vprašanje ni odgovarjal). Da zelenjavo anketirani jedo pogostokrat skupaj z družino, je z odgovorom »popolnoma se strinjam« potrdilo 56,0 % vprašanih, 28,0 % anketiranih pa je odgovorilo, da se s trditvijo strinja do neke mere. S trditvijo »težko mi je vsak dan jesti zelenjavo« se popolnoma strinja 26,9 % anketiranih, nasprotno se s to trditvijo nikakor ne strinja 38,5 % anketiranih. Da zelenjavo lahko uživajo vsak dan, če se za to odločijo, je povsem prepričanih večina anketirancev (73,1 %), s to trditvijo pa se nikakor ne strinja 7,7 % vprašanih. Da si zelenjavo želijo jesti vsak dan, z odgovorom »popolnoma se strinjam« potrjuje polovica (50,0 %) vprašanih. Z naslednjo trditvijo »zelenjavo imam navado jesti vsak dan« se popolnoma strinja 34,6 % vprašanih, prav toliko jih je odgovorilo z »do neke mere se strinjam«.

**Preglednica 11: Priljubljenost različnih vrst zelenjave**

| Ali rad/a ješ | Imam zelo rad/rada |      |      | Imam rad/rada |      |      | Nimam preveč rad/rada |      |      | Sploh ne maram |      |      | Še nisem poskusil/poskusila |      |      |
|---------------|--------------------|------|------|---------------|------|------|-----------------------|------|------|----------------|------|------|-----------------------------|------|------|
|               | S                  | D    | F    | S             | D    | F    | S                     | D    | F    | S              | D    | F    | S                           | D    | F    |
| Paradižnik    | 48,0               | 58,3 | 41,7 | 12,0          | 66,7 | 33,3 | 16,0                  | 50,0 | 50,0 | 8,0            | 50,0 | 50,0 | 16,0                        | 75,0 | 25,0 |
| Kumare        | 56,0               | 50,0 | 50,0 | 16,0          | 100  | 0    | 8,0                   | 50,0 | 50,0 | 12,0           | 66,7 | 33,3 | 8,0                         | 50,0 | 50,0 |
| Zel. solato   | 65,4               | 52,9 | 47,1 | 19,2          | 80,0 | 20,0 | 0                     | 0    | 0    | 11,5           | 66,7 | 33,3 | 3,8                         | 100  | 0    |
| Sveže zelje   | 28,0               | 57,1 | 42,9 | 32,0          | 62,5 | 37,5 | 12,0                  | 33,3 | 66,7 | 16,0           | 75,0 | 25,0 | 12,0                        | 66,7 | 33,3 |
| Špinačo       | 50,0               | 38,5 | 61,5 | 7,7           | 100  | 0    | 11,5                  | 66,7 | 33,3 | 26,9           | 85,7 | 14,3 | 3,8                         | 100  | 0    |
| Por           | 20,0               | 40,0 | 60,0 | 16,0          | 25,0 | 75,0 | 20,0                  | 60,0 | 40,0 | 28,0           | 71,4 | 28,6 | 16,0                        | 100  | 0    |
| Stročji fižol | 37,5               | 33,3 | 66,7 | 25,0          | 50,0 | 50,0 | 16,7                  | 75,0 | 25,0 | 12,5           | 100  | 0    | 8,3                         | 100  | 0    |
| Čebulo        | 23,1               | 16,7 | 83,3 | 26,9          | 57,1 | 42,9 | 3,8                   | 100  | 0    | 34,6           | 77,8 | 22,2 | 11,5                        | 100  | 0    |
| Korenje       | 58,3               | 42,9 | 57,1 | 25,0          | 66,7 | 33,3 | 4,2                   | 100  | 0    | 8,3            | 100  | 0    | 4,2                         | 100  | 0    |
| Brokoli       | 12,0               | 33,3 | 66,7 | 16,0          | 25,0 | 75,0 | 16,0                  | 25,0 | 75,0 | 32,0           | 75,0 | 25,0 | 24,0                        | 100  | 0    |
| Cvetačo       | 23,1               | 33,3 | 66,7 | 11,5          | 33,3 | 66,7 | 11,5                  | 33,3 | 66,7 | 30,8           | 75,0 | 25,0 | 23,1                        | 100  | 0    |
| Grah          | 36,0               | 55,6 | 44,4 | 12,0          | 33,3 | 66,7 | 20,0                  | 40,0 | 60,0 | 24,0           | 83,3 | 16,7 | 8,0                         | 100  | 0    |

S skupaj % (dekleta in fantje)

D dekleta % (razmerje dekleta:fantje)

F fantje % (razmerje fantje:dekleta)

Z naslednjim vprašanjem izvemo, katere vrste zelenjave anketiranci radi uživajo in katere ne. Podatki so prikazani za odgovor »zelo rad/a imam«. Iz odgovorov lahko razberemo, da je najbolj priljubljena zelena solata (65,4 % anketiranih), sledi ji korenje (58,3 % anketiranih) ter kumare (56,0 % anketiranih). Med naštetimi vrstami zelenjave pa je najmanj priljubljena čebula (odgovor »sploh ne maram« je označilo 34,6 % anketiranih, od tega kar 77,8 % deklet in 22,2 % fantov), sledi ji brokoli (odgovor »sploh ne maram« je označilo 32,0 % anketiranih, od tega več deklet kot fantov, v razmerju 75,0 % : 25,0 %) ter cvetača (odgovor »sploh ne maram« je označilo 30,8 % anketiranih; tri četrtine deklet in četrtnina fantov). Iz teh podatkov lahko razberemo, da so punce pri izbiri sadja in zelenjave bolj izbirčne kot fantje.

**Preglednica 12: Uživanje zelenjave doma in v šoli**

| Vprašanje   | Da, vedno |      |      | Da, večino dni v tednu |      |      | Včasih |      |      | Redkokdaj |      |      | Nikoli |      |      |
|---|-----------|------|------|------------------------|------|------|--------|------|------|-----------|------|------|--------|------|------|
|   | S         | D    | F    | S                      | D    | F    | S      | D    | F    | S         | D    | F    | S      | D    | F    |
| Ali tvoji starši zahtevajo, da vsak dan ješ zelenjavo?  | 38,5      | 40   | 60   | 19,2                   | 40   | 60   | 23,1   | 83,3 | 16,7 | 3,8       | 100  | 0    | 15,4   | 100  | 0    |
| Ali ti je doma dovoljeno pojesti toliko zelenjave, kot želiš?   | 76,9      | 60   | 40   | 11,5                   | 33,3 | 66,7 | 11,5   | 100  | 0    | 0         | 0    | 0    | 0      | 0    | 0    |
| Ali ti doma kupijo tisto vrsto zelenjave, ki si jo zaželiš?   | 42,3      | 45,5 | 54,5 | 19,2                   | 80   | 20   | 23,1   | 83,3 | 16,7 | 3,8       | 0    | 100  | 11,5   | 66,7 | 33,3 |
| Ali so ti ponavadi doma na voljo različne vrste zelenjave?  | 46,2      | 50   | 50   | 15,4                   | 75   | 25   | 30,8   | 75   | 25   | 3,8       | 0    | 100  | 3,8    | 100  | 0    |
| Ali je doma ponavadi na voljo zelenjava, ki jo rad/a ješ?   | 42,3      | 45,5 | 54,5 | 26,9                   | 57,1 | 42,9 | 30,8   | 87,5 | 12,5 | 0         | 0    | 0    | 0      | 0    | 0    |
| Ali ti mama/oče v času med glavnimi obroki ponavadi nareže zelenjavo?   | 15,4      | 25   | 75   | 15,4                   | 50   | 50   | 34,6   | 77,8 | 22,2 | 11,5      | 66,7 | 33,3 | 23,1   | 66,7 | 33,3 |
| Ali imate ponavadi doma pri večerji/kosilu postreženo zelenjavo?  | 53,8      | 42,9 | 57,1 | 23,1                   | 66,7 | 33,3 | 15,4   | 100  | 0    | 3,8       | 100  | 0    | 3,8    | 100  | 0    |
| Ali je doma pri večerji/kosilu zelenjava pripravljena na način, kot ti je všeč (npr. kuhana, surova, pečena)? | 38,5      | 40   | 60   | 26,9                   | 57,1 | 42,9 | 23,1   | 100  | 0    | 11,5      | 66,7 | 33,3 | 0      | 0    | 0    |
| Ali ponavadi vzameš zelenjavo s seboj v šolo?   | 0         | 0    | 0    | 3,8                    | 0    | 100  | 3,8    | 100  | 0    | 3,8       | 0    | 100  | 88,5   | 65,2 | 34,8 |
| Ali v šoli lahko dobiš/kupiš zelenjavo?   | 42,3      | 36,4 | 63,6 | 15,4                   | 75   | 25   | 15,4   | 75   | 25   | 7,7       | 100  | 0    | 19,2   | 80   | 20   |
| Ali popoldan na obisku pri prijateljih lahko dobiš zelenjavo?   | 7,7       | 0    | 100  | 15,4                   | 50   | 50   | 38,5   | 70   | 30   | 15,4      | 75   | 25   | 23,1   | 66,7 | 33,3 |
| Ali pri aktivnostih po šoli (športi, krožki...) lahko dobiš/kupiš zelenjavo?                                  | 24        | 50   | 50   | 8                      | 50   | 50   | 8      | 100  | 0    | 8         | 50   | 50   | 20     | 40   | 60   |

S skupaj % (dekleta in fantje)

D dekleta % (razmerje dekleta:fantje)

F fantje % (razmerje fantje:dekleta)

Naslednji sklop vprašanj se nanaša na uživanje zelenjave doma. Da starši vsak dan zahtevajo uživanje zelenjave, pritrjuje 38,5 % anketiranih. Kar 15,4 % vprašanih trdi, da starši od njih tega nikoli ne zahtevajo. S trditvijo, da jim je doma vedno dovoljeno pojesti toliko zelenjave, kot želijo, se strinja večina vprašanih (76,9 %). Na vprašanje, če jim doma kupijo določeno zelenjavo, ki si ga anketirani zaželi, je z »da, vedno« odgovorilo 42,3 % vprašanih. Da so jim doma vedno na voljo različne vrste zelenjave, je odgovorilo 46,2 % vprašanih, da je doma vedno na voljo tista vrsta zelenjave, ki jim je všeč, pa je potrdilo 42,3 % vprašanih. V

naslednjem vprašanju izvemo, ali anketirancem starši v času med glavnimi obroki narežejo zelenjavo. Največ (34,6 %) jih je odgovorilo, da le včasih, kar slaba četrtnina (23,1 %) vprašanih pa pravi, da jim zelenjave med obroki nikoli ne narežejo. Dobra polovica (53,8 %) anketiranih pravi, da imajo ponavadi pri večerji/kosilu vedno postreženo zelenjavo, 38,5 % jih trdi, da je pripravljena na tak način, kot jim je všeč. Naslednjih nekaj vprašanj se nanaša na uživanje zelenjave pri aktivnostih v šoli in po šoli. Na vprašanje, ali anketirani vzamejo zelenjavo s seboj v šolo, jih kar 88,5 % trdi, da tega ne naredijo nikoli. Da v šoli lahko vedno dobijo/kupijo zelenjavo, se strinja 42,3 % anketiranih, da to nikoli ni mogoče, trdi 19,2 % anketiranih. Da popoldan na obisku pri prijateljih anketirani le včasih lahko dobijo zelenjavo, se strinja 38,5 % vprašanih, da to ni možno nikoli, se strinja 23,1 % anketiranih, odgovor »vedno« je podalo le 7,7 % anketiranih. Na naslednje vprašanje, če po aktivnostih po šoli lahko dobijo/kupijo zelenjavo, jih največ (32,0 %) sicer odgovarja, da takšnih aktivnosti ne obiskuje, da pa se zelenjavo vedno lahko dobi, trdi 24,0 % anketiranih.

**Preglednica 13: Vzroki za neuživanje zelenjave**

| Ne jem zelenjave ...                 | Popolnoma se strinjam |      |      | Strinjam se do neke mere |      |      | Niti se strinjam, niti se ne strinjam |      |      | Ne strinjam se do neke mere |     |     | Nikakor se ne strinjam |      |      |
|--------------------------------------|-----------------------|------|------|--------------------------|------|------|---------------------------------------|------|------|-----------------------------|-----|-----|------------------------|------|------|
|                                      | S                     | D    | F    | S                        | D    | F    | S                                     | D    | F    | S                           | D   | F   | S                      | D    | F    |
| saj to vzame preveč časa.            | 8,3                   | 50,0 | 50,0 | 4,2                      | 100  | 0    | 8,3                                   | 50,0 | 50,0 | 4,2                         | 0   | 100 | 75,0                   | 66,7 | 33,3 |
| ker sem po tem še vedno lačen/lačna. | 4,0                   | 50,0 | 50,0 | 8,0                      | 50,0 | 50,0 | 8,0                                   | 50,0 | 50,0 | 8,0                         | 100 | 0   | 72,0                   | 55,6 | 44,4 |
| ker bi raje jedel/jedla kaj drugega. | 12,0                  | 66,7 | 33,3 | 12,0                     | 100  | 0    | 12,0                                  | 33,3 | 66,7 | 4,0                         | 100 | 0   | 60,0                   | 53,3 | 46,7 |
| ker se v šolski torbi zmečka.        | 11,5                  | 100  | 0    | 3,8                      | 100  | 0    | 11,5                                  | 33,3 | 66,7 | 3,8                         | 100 | 0   | 69,2                   | 55,6 | 44,4 |

S skupaj % (dekleta in fantje)

D dekleta % (razmerje dekleta:fantje)

F fantje % (razmerje fantje:dekleta)

Pri naslednjem vprašanju so podane trditve, anketirani odgovarjajo, v kolikšni meri se z njimi strinjajo. Trditev »ne jem zelenjave, saj to vzame preveč časa«, je večina (75,0 %) zanikalo z odgovorom »nikakor se ne strinjam«. Naslednja trditev pravi »ne jem zelenjave, ker sem po tem še vedno lačen/lačna«. Tudi to trditev je večina (72,0 %) ovrglo z istim odgovorom. S trditvijo »ne jem zelenjave, ker bi raje jedel/jedla kaj drugega, se nikakor ne strinja 60,0 %

anketiranih, popolnoma pa se strinja 12,0 % anketiranih. Tudi zadnjo trditev »ne jem sadja, ker se v šolski torbi zmečka«, je ovrgla večina (69,2 %) vprašanih.

**Preglednica 14: Pogostost uživanja obrokov s starši**

| VPRAŠANJE  | Možni odgovori          | SKUPAJ % | Dekleta % | Fantje % |
|--|-------------------------|----------|-----------|----------|
| Kako pogosto zajtrkuješ skupaj z mamo in/ali očetom? | Vsak dan                | 30,8     | 25,0      | 75,0     |
|  | 4-6 dni v tednu         | 19,2     | 60,0      | 40,0     |
|  | 1-3 dni v tednu         | 19,2     | 100       | 0        |
|  | Manj kot en dan v tednu | 3,8      | 100       | 0        |
|  | Nikoli                  | 26,9     | 71,4      | 28,6     |
| Kako pogosto večerjaš z mamo in/ali očetom?          | Vsak dan                | 54,2     | 46,2      | 53,8     |
|  | 4-6 dni v tednu         | 16,7     | 75,0      | 25,0     |
|  | 1-3 dni v tednu         | 12,5     | 66,7      | 33,3     |
|  | Manj kot en dan v tednu | 12,5     | 100       | 0        |
|  | Nikoli                  | 4,2      | 0         | 100      |

Naslednji dve vprašanji se nanašata na uživanje obrokov skupaj s starši. Na prvo vprašanje »kako pogosto zajtrkuješ skupaj z mamo in/ali očetom« je večina (30,8 %) odgovorila, da vsak dan. Odgovor »nikoli« pa je podalo kar 26,9 % anketirancev, razlagamo si lahko, da zato, ker starši grejo zjutraj v službo, preden anketirani vstanejo. Očitno anketirani bolj pogosto kot zajtrk, skupaj s starši uživajo večerjo; da vsak dan večerjajo skupaj s starši je potrdila dobra polovica vprašanih (54,2 %), odgovor »nikoli« je podalo le 4,2 % vprašanih.

**Preglednica 15: TV oglasi za živila**

| Ali si v preteklem mesecu videl na TV oglase za .... | DA   |      |      | NE   |      |      |
|--|------|------|------|------|------|------|
|  | S    | D    | F    | S    | D    | F    |
| bonbone, čokoladice?                                 | 65,4 | 64,7 | 35,3 | 34,6 | 55,6 | 44,4 |
| piškote, kolačke, sladko pecivo?                     | 68,0 | 70,6 | 29,4 | 32,0 | 50,0 | 50,0 |
| sveže sadje?   | 76,0 | 57,9 | 42,1 | 24,0 | 83,3 | 16,7 |
| vodo?  | 84,0 | 61,9 | 38,1 | 16,0 | 75,0 | 25,0 |
| gazirane in/ali sladke pijače?                       | 84,0 | 61,9 | 38,1 | 16,0 | 75,0 | 25,0 |
| zelenjavo?   | 69,2 | 55,6 | 44,4 | 30,8 | 75,0 | 25,0 |
| čips in ostale slane prigrizke?                      | 80,0 | 60,0 | 40,0 | 20,0 | 80,0 | 20,0 |
| hitro hrano?   | 38,0 | 58,8 | 41,2 | 32,0 | 75,0 | 25,0 |
| sadne sokove?  | 92,0 | 60,9 | 39,1 | 8,0  | 100  | 0    |

S skupaj % (dekleta in fantje)

D dekleta % (razmerje dekleta:fantje)

F fantje % (razmerje fantje:dekleta)

Naslednji sklop vprašanj se nanaša na gledanje televizije oziroma TV-oglasov. S prvim vprašanjem smo izvedeli, ali so anketirani v preteklem mesecu videli na televiziji oglase za katerega od naštetih izdelkov. Iz odgovorov lahko razberemo, da si je največ vprašanih zapomnilo, da so videli TV-oglas za sadne sokove (92,0 % vprašanih), sledijo oglasi za vodo ter gazirane in/ali sladke pijače (vsak odgovor 84,0 % anketiranih) ter TV-oglas za čips in slane prigrizke (80,0 % anketiranih). Najmanj anketiranih je v preteklem mesecu zasledilo TV-oglas za bonbone in čokoladice (65,4 %). Oglase za sveže sadje je zasledilo 76,0 % vprašanih, za zelenjavo pa 69,2 % anketiranih.

**Preglednica 16: Preživljanje prostega časa pred televizijo/ računalnikom/igranje video igrice ter rekreacija**

| VPRAŠANJE  | Možni odgovori          | SKUPAJ % | Dekleta % | Fantje % |
|--|-------------------------|----------|-----------|----------|
| Kako pogosto je pri vas doma med večerjo prižgana televizija?          | Vsak dan                | 30,4     | 57,1      | 42,9     |
|  | 4-6 dni v tednu         | 4,3      | 100       | 0        |
|  | 1-3 dni v tednu         | 13,0     | 100       | 0        |
|  | Manj kot en dan v tednu | 26,1     | 50,0      | 50,0     |
|  | Nikoli                  | 26,1     | 50,0      | 50,0     |
| Koliko ur na dan med tednom (v prostem času) gledaš televizijo/video?  | Ne gledam               | 7,7      | 50,0      | 50,0     |
|  | Približno ½ ure na dan  | 19,2     | 20,0      | 80,0     |
|  | Približno 1 uro na dan  | 50,0     | 69,2      | 30,8     |
|  | Približno 2 uri na dan  | 3,8      | 100       | 0        |
|  | Približno 3 ure na dan  | 11,5     | 100       | 0        |
|  | Približno 4 ure na dan  | 0        | 0         | 0        |
|  | Približno 5 ur na dan   | 3,8      | 100       | 0        |
|  | Približno 6 ur na dan   | 0        | 0         | 0        |
|  | Približno 7 ur na dan   | 3,8      | 100       | 0        |
| Koliko ur na dan ob vikendih (v prostem času) gledaš televizijo/video? | Ne gledam               | 4,0      | 0         | 100      |
|  | Približno ½ ure na dan  | 16,0     | 25,0      | 75,0     |
|  | Približno 1 uro na dan  | 20,0     | 60,0      | 40,0     |
|  | Približno 2 uri na dan  | 36,0     | 88,9      | 11,1     |
|  | Približno 3 ure na dan  | 8,0      | 50,0      | 50,0     |
|  | Približno 4 ure na dan  | 4,0      | 100       | 0        |
|  | Približno 5 ur na dan   | 4,0      | 0         | 50,0     |
|  | Približno 6 ur na dan   | 0        | 0         | 0        |
|  | Približno 7 ur na dan   | 8,0      | 50,0      | 50,0     |

(se nadaljuje)



| VPRAŠANJE  | Možni odgovori             | SKUPAJ % | Dekleta % | Fantje % |
|--|----------------------------|----------|-----------|----------|
| Koliko ur na dan med tednom (v prostem času) preživiš pred računalnikom in/ali igraš video igrice?                   | Ne gledam                  | 23,1     | 50,0      | 50,0     |
|  | Približno ½ ure na dan     | 30,8     | 50,0      | 50,0     |
|  | Približno 1 uro na dan     | 30,8     | 87,5      | 12,5     |
|  | Približno 2 uri na dan     | 7,7      | 50,0      | 50,0     |
|  | Približno 3 ure na dan     | 3,8      | 100       | 0        |
|  | Približno 4 ure na dan     | 0        | 0         | 0        |
|  | Približno 5 ur na dan      | 0        | 0         | 0        |
|  | Približno 6 ur na dan      | 3,8      | 0         | 100      |
|  | Približno 7 ur na dan      | 0        | 0         | 0        |
| Koliko ur na dan med vikendom (v prostem času) preživiš pred računalnikom in/ali igraš video igrice?                 | Ne gledam                  | 19,2     | 40,0      | 60,0     |
|  | Približno ½ ure na dan     | 23,1     | 66,7      | 33,3     |
|  | Približno 1 uro na dan     | 26,9     | 57,1      | 42,9     |
|  | Približno 2 uri na dan     | 23,1     | 83,3      | 16,7     |
|  | Približno 3 ure na dan     | 0        | 0         | 0        |
|  | Približno 4 ure na dan     | 3,8      | 100       | 0        |
|  | Približno 5 ur na dan      | 0        | 0         | 0        |
|  | Približno 6 ur na dan      | 0        | 0         | 0        |
|  | Približno 7 ur na dan      | 3,8      | 0         | 100      |
| Prosti čas po šoli: koliko ur na teden se ponavadi v prostem času do te mere rekreiraš, da se zadihaš ali se spotiš? | Nič                        | 3,8      | 0         | 100      |
|  | Približno pol ure na teden | 30,8     | 50,0      | 50,0     |
|  | Približno 2-3 ure na teden | 34,6     | 77,8      | 22,2     |
|  | Približno 4-6 ur na teden  | 11,5     | 100       | 0        |
|  | 7 ur na teden ali več      | 19,2     | 40,0      | 60,0     |

Z naslednjim vprašanjem izvemo, kako pogosto je doma med večerjo prižgana televizija. Kar 30,4 % anketiranih odgovarja, da je televizija prižgana vsak dan, nasprotno pa jih 26,1 % vprašanih trdi, da nikoli oz. manj kot en dan tednu (tudi 26,1 % anketiranih). Na vprašanje »koliko ur na dan med tednom v prostem času gledaš televizijo/video« je polovica (50,0 %) vprašanih odgovorila, da približno eno uro na dan (69,2 % deklet in 30,8 % fantov). Med vikendom v prostem času pa večina (36,0 %) gleda televizijo dve uri na dan (kar 88,9 % deklet in le 11,1 % fantov). Naslednje vprašanje se glasi: »koliko ur na dan med prostim časom preživiš pred računalnikom in/ali igraš video igrice?« Odgovori so sledeči: med tednom največji delež vprašanih to počne pol ure oz. uro na dan (vsak odgovor 30,8 % vprašanih), ob vikendih pa to najvišji odstotek vprašanih (26,9 %) počne približno eno uro na dan. Zadnje vprašanje se nanaša na prosti čas po šoli, in sicer nas je zanimalo, koliko ur na

teden se ponavadi v prostem času vprašani do te mere rekreira, da se zadiha ali spoti. Najpogostejši odgovor je bil »približno dve do tri uri na teden« (34,6 % vprašanih, od tega kar 77,8 % deklet in 22,2 % fantov), sledi odgovor »približno pol ure na teden« (30,8 % anketiranih, od tega polovica fantov in prav toliko deklet).

S Spearmanovim koeficientom korelacije smo med seboj primerjali več različnih spremenljivk, da bi ugotovili, ali obstaja kakšna povezava med njimi. Ugotovljena je povezanost ter statistična značilnost med spremenljivkama o pogostosti uživanja svežega sadja in mnenja o tem, koliko sadja naj bi zaužil za zdravo prehranjevanje ( $r = 0,439$ ;  $p = 0,025$ ). Nasprotno pa mnenje o tem, koliko zelenjave naj bi pojedel za zdravo prehranjevanje, ne vpliva na pogostost uživanja solat ( $r = 0,071$ ;  $p = 0,737$ ). Čas, preživet pred televizijo oziroma računalnikom ne vpliva na rekreacijo v prostem času ( $r = -0,072$ ;  $p = 0,725$ ), čeprav bi lahko pričakovali, da se anketirani, ki preživijo manj časa pred računalnikom, posledično več gibajo. Prav tako čas, preživet pred televizijo oziroma računalnikom ne vpliva na mnenje o količini zaužitega sadja za zdravo prehranjevanje ( $r = -0,105$ ,  $p = 0,608$ ). Anketirani, ki pogosto uživajo surovo zelenjavo, pogosteje posegajo tudi po kuhani zelenjavi ( $r = 0,586$ ;  $p = 0,002$ ). Starši, ki od svojih otrok zahtevajo vsakodnevno uživanje zelenjave, jim to živilo v času glavnega obroka le redko narežejo ( $r = 0,278$ ;  $p = 0,170$ ).

## 5 RAZPRAVA

Z metodo vprašalnika smo ocenjevali prehranske navade 11-letnih učencev Osnovne šole Dušana Muniha, Most na Soči. Vprašanja so se navezovala predvsem na uživanje sadja in zelenjave prejšnji dan in na pogostost uživanja teh dveh skupin živil. Poleg teh podatkov smo pridobili tudi podatke o splošnih prehranjevalnih navadah otrok, izvajanju telesne aktivnosti otrok in vlogi njihovih staršev pri uživanju sadja in zelenjave.

S prvo hipotezo smo želeli potrditi ali zavreči, da učenci omenjene osnovne šole s strani staršev nimajo dovolj spodbude za uživanje sadja in zelenjave. V vprašalniku se nekaj vprašanj nanaša na to temo. S trditvijo »moja mama vsak dan je sadje«, se je popolnoma strinjalo 65,4% anketiranih, z enako trditvijo o očetu pa le polovica (52,2%) vprašanih. S trditvijo »moja mama vsak dan je zelenjavo« pa se je popolnoma strinjalo 69,2% anketiranih, z enako trditvijo o očetu pa le 57,7% vprašanih. Zgled za zdrave prehranske navade otrok in mladostnikov so odrasli, ki sadja in zelenjave tudi ne uživajo v zadostnih količinah in ne dovolj pogosto (6). Naslednje vprašanje še natančneje pokaže vlogo staršev pri spodbujanju uživanja sadja in zelenjave. S trditvijo »moja mama me spodbuja k temu, da vsak dan jem sadje« se je popolnoma strinjalo 73,1% sodelujočih, z enako trditvijo o očetu pa le dobra polovica (54,2%) vprašanih. Tudi trditvi »moja mama/oče me spodbuja k temu, da vsak dan jem zelenjavo«, sta pokazali podobne rezultate in sicer, da mame vsakodnevno spodbujajo k uživanju zelenjave se je strinjalo 57,7% vprašanih, za očete pa je to potrdilo 56,0 % sodelujočih. Iz predstavljenih rezultatov lahko razberemo, da matere bolj spodbujajo k uživanju sadja in zelenjave kot očetje. Tudi naslednje vprašanje nam pokaže vlogo staršev pri uživanju sadja in zelenjave. Vprašanje se namreč glasi: »Ali starši zahtevajo, da vsak dan ješ sadje/zelenjavo?« Iz odgovorov lahko razberemo, da vsakodnevno uživanje sadja in zelenjave zahteva 38,5% staršev. Spearmanov korelacijski koeficient med spremenljivkama o zahtevi staršev, da anketirani vsak dan uživajo zelenjavo in tem, ali jim starši med glavnimi obroki narežejo zelenjavo, ni pokazal pomembne povezanosti, ( $r = 0,278$ ,  $p = 0,170$ ). Iz tega lahko sklepamo, da starši niso dovolj vztrajni pri učenju zdravih prehranskih navad svojih otrok, saj četudi starši zahtevajo vsakodnevno uživanje zelenjave, jim tega živila med glavnimi obroki ne narežejo.

Na osnovi podatkov, predstavljenih v prvem delu razprave, lahko hipotezo »mladostniki s strani staršev nimajo dovolj spodbude za uživanje sadja in zelenjave«, **potrdimo**.

Druga raziskovalna domneva je bila, da 11-letni učenci Osnovne šole Dušana Muniha ne uživajo dnevno priporočenih količin sadja in zelenjave. Merilo za priporočene dnevne količine so bila mednarodna priporočila WHO, 2007, ki so bila tudi glavna pri projektu PG. Za Slovenijo je bil pri projektu določen priporočen dnevni vnos sadja in zelenjave najmanj 400 g (skupno 5 porcij, vrednost ene porcije je bila 80 g), od tega za sadje najmanj 2 porcije (160 g), za zelenjavo pa najmanj 3 porcije (240 g); pri teh porcijah je bil krompir izključen, 100 % sadni sok pa vključen (24).

Glede na priporočila, je na podlagi jedilnika enega dneva zaužilo vsaj 240 g (3 porcije zelenjave) samo 11,4 % otrok, vsaj 160 g (2 porcije sadja) pa 57,6 % otrok. Glede na rezultate anket lahko rečemo, da je bil primanjkljaj vnosa obeh živil mnogo bolj pogost pojav kot presežek vnosa: 73,0 % otrok je prejšnji dan zaužilo manj kot 40 g zelenjave, 42,0 % otrok pa je prejšnji dan zaužilo manj kot 100 g sadja. Presežek vnosa sadja in zelenjave je, kot rečeno, majhen: prejšnji dan je več kot 300 g zelenjave zaužilo le 7,6 % vprašanih; več kot 300 g sadja pa 19,2 % vprašanih. Kljub temu, da smo ugotovili, da je imela večina otrok primanjkljaj pri vnosu zelenjave in višek pri vnosu sadja, je bilo v tem vzorcu kar 81,0 % otrok, ki v opazovanem dnevu niso skupno zaužili 400 g sadja in zelenjave. Zavedati se moramo, da uživanje sadja in še zlasti zelenjave, med otroki ni priljubljeno in ne dosega priporočil. Iz rezultatov anket so vidni veliki presežki v zaužiti količini sadja, iz česar lahko povzamemo, da imajo mladostniki še vedno rajši sadje kot zelenjavo.

Na vprašanje o pogostosti uživanja sadja so odgovorili sledeče: največ oz. dobra četrtina anketiranih (23,1 %) uživa sadje več kot dvakrat dnevno, prav toliko jih sadje uživa pet do šest dni v tednu (polovica fantov in polovica deklet). Mešane ali druge solate največ anketiranih (28,0 %) uživa le dva do štiri dni v tednu (57,1 % deklet in 42,9 % fantov), 20,0 % pet do šest dni v tednu. Zaskrbljujoč je podatek, da kar četrtina (20,0 %) nikoli ne uživa solat. Druge vrste surove zelenjave največ anketiranih (23,1 %) uživa pet do šest dni v tednu (83,3 % deklet in le 16,7 % fantov), dva do štiri dni v tednu pa 19,2 % vprašanih. Iz rezultatov naše ankete lahko razberemo, da sta sadje in zelenjava bolj priljubljena pri dekletih, kot pri fantih, kar je v skladu z raziskavami zahodnih držav. Ta ugotovitev ni presenetljiva, saj je za dekleta značilno, da se pogosteje kot fantje izogibajo energijsko bogati, redilni hrani ter s tem skrbijo tudi za zunanji videz. Sadje in zelenjava pa sta skupini živil z nizko energijsko gostoto, ki lahko pomagata pri vzdrževanju telesne mase (1, 6, 28).

Na osnovi predstavljenih rezultatov, lahko **potrdimo** tudi našo drugo hipotezo »mladostniki ne uživajo dnevno priporočenih količin sadja in zelenjave«.

V tej raziskavi je večina anketiranih pozitivno poročala o družbenih (dostopnost sadja in zelenjave doma in v šoli) in osebnih faktorjih (korist za zdravje, pomembnost okusa), ki se vežejo na uživanje sadja in zelenjave.

Naša raziskava je pokazala, da večina anketirancev približno uro na dan gleda televizijo/video oz. preživi pred računalnikom/igra video igrice. Na vprašanje, koliko ur na teden se v prostem času rekreirajo do te mere, da se zadihajo oziroma spotijo, je največ (34,6 %) vprašanih odgovorilo, da to počnejo le 2-3 ure na teden (od tega 77,8 % deklet in 22,2 % fantov), 30,8 % pa se jih rekreira le približno pol ure na teden. Iz rezultatov lahko razberemo, da so dekleta bolj telesno dejavna kot fantje. Anketiranci še zdaleč ne dosegajo priporočil o vsakodnevni telesni dejavnosti. Priporočeno je, naj bodo mladostniki telesno dejavni vsak dan v tednu vsaj eno uro. Telesna dejavnost naj bo zmerno do zelo intenzivna (30). Redna telesna dejavnost lahko pomembno prispeva k telesni in duševni blaginji, vendar se številni mladostniki ne gibajo dovolj pogosto, da bi bila telesna dejavnost dejavnik, ki pozitivno vpliva na njihovo zdravje. Čas, ki ga najstniki porabijo za sedeče dejavnosti, sicer lahko negativno vpliva na njihovo telesno dejavnost, vendar pa razmerij med sedečim življenjskim slogom in zdravjem ne moremo pojasniti zgolj s posamičnimi kazalci nedejavnosti, kot sta na primer gledanje televizije ali igranje igrice na računalniku. Sklepamo namreč, da imajo poleg šole in staršev pri izobraževanju današnjih otrok in mladostnikov zelo pomembno vlogo prav mediji (31).

Priporočene količine zaužitega sadja in zelenjave v dnevni prehrani zagotavljajo ohranjanje in krepitev zdravja vseh starostnih populacij. Uravnoteženo in zdravo prehranjevanje v dobi odraščanja preprečuje pri otrocih in mladostnikih zdravstvene probleme, kot so npr. prenizka telesna masa, prekomerna hranjenost, debelost, nezadostna preskrba z mnogimi esencialnimi hranljivimi snovmi (8).

Glede na rezultate izhodiščne raziskave v projektu PG in priporočila WHO učenci osnovne šole Dušana Muniha zaužijejo daleč premajhne količine sadja in zelenjave. Ocenimo lahko, da slovenski 11-letniki v primerjavi z drugim povprečjem evropskih držav, ki za sadje znaša okoli 129 g sadja, za zelenjavo pa 81 g (32), uživajo večje količine sadja (slabih 152 g

dnevno), pri uživanju zelenjave pa spadajo v zgornje povprečje evropskih držav (nekaj manj kot 74 g dnevno). Ob primerjavi pogostosti uživanja sadja in zelenjave v drugih državah sicer opazimo razlike pri deležih deklet in fantov, ki vsakodnevno uživajo sadje in zelenjavo, vendar pa v vseh vključenih državah dekleta pogosteje uživajo sadje in zelenjavo. Slovenija bi sodeč po rezultatih projekta PG spadala v zgornje povprečje pogostosti uživanja sadja (57,4 % deklet in 43,6 % fantov uživa sadje vsaj enkrat dnevno). Razlike se pojavljajo tudi pri uživanju zelenjave. V Belgiji so poročali o eni višjih pogostosti uživanja zelenjave: 56,0 % deklet in 47,0 % fantov je uživalo zelenjavo vsaj enkrat dnevno. V Španiji pa je bila pogostost s 14,0 % pri obeh spolih vsakodnevnega uživanja zelenjave najnižja (33).

Na podlagi ugotovljenega stanja v posameznih državah, so se na nivoju Evropske unije in posameznih držav pričeli pripravljati in izvajati različni programi spodbujanja uživanja sadja in zelenjave pri otrocih. Ugotovljeno je bilo, da so najučinkovitejši celostni ukrepi, ki vključujejo aktivnosti tako v šolskem, kot tudi v domačem in lokalnem okolju. Največji delež otrok v ukrepe lahko vključimo v šolskem okolju, saj otroci večino dneva preživijo v šoli, v tem okolju pa so tudi vzpostavljeni ustrezni organizacijski in didaktični pogoji za dodatno uvajanje izobraževanj, ozaveščanja in praktičnih sposobnosti na področju uživanja sadja in zelenjave. Poleg tega tudi starši pomembno prispevajo k oblikovanju prehranjevalnih navad otrok, saj s svojim vzorom predstavljajo velik del otrokovega doživetja prehranjevanja in zdravja (8).

Zgled za prehranske navade otrok so odrasli. Žal odrasli v Sloveniji sadja in zelenjave ne uživajo v zadostnih količinah in ne dovolj pogosto (6). Kochova tako ugotavlja, da odrasli prebivalci Slovenije zaužijejo 300 g sadja in zelenjave dnevno, kar je 75,0 % minimalne priporočene količine (34). Podatki raziskave Dejavniki tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Republike Slovenije kažejo, da približno polovica odraslih Slovencev, starih med 25 in 64 let, ne uživa sadja in zelenjave vsak dan (5). Na slabo doseganje priporočil nas opozarja tudi slovenska raziskava o prehrani doječih mater, kjer ugotavljajo, da mladim materam v prehrani primanjkujejo nekateri vitamini (A, C, D, E in folna kislina) in elementi (magnezij, železo in jod), kar nekaj od naštetih vitaminov in mineralov pa najdemo v večjih količinah prav v sadju in zelenjavi (35). Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju iz leta 2006 prav tako kaže na premajhno uživanje teh živil ter o majhnem splošnem poznavanju pomena sadja in zelenjave za zdravje med otroci in mladostniki. Vsak dan uživa enkrat ali večkrat na dan sadje in zelenjavo nekaj manj kot polovica deklet in le

tretjina fantov. Razveseljivo pa je, da je v primerjavi z letom 2002 v letu 2006 več otrok in mladostnikov uživalo sadje vsak dan. Manj pa otroci in mladostniki uživajo zelenjavo, saj se je število tistih, ki jo uživajo redno, v primerjavi z letom 2002 zmanjšalo (1). IVZ je leta 2007/2008 opravil presečno epidemiološko raziskavo Prehrambene navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja. Rezultati kažejo, da se trendi na področju uživanja sadja in zelenjave nekoliko izboljšujejo, kar še zlasti velja za sadje, medtem ko je uživanje zelenjave ostalo na približno enakem nivoju. Izsledki kažejo, da je povprečno uživanje sadja med odraslimi prebivalci Slovenije zadovoljivo, premalo pogosto pa ga uživajo posamezne skupine, še posebej moški in tisti z nižjim socialno-ekonomskim statusom, medtem ko uživanje zelenjave ni zadovoljivo (36, 37).

V ZDA med podatki stalnega sledenja vedenjskih dejavnikov tveganja Behavioural Risk Factors Surveillance System nimajo ločenih podatkov za sadje in zelenjavo, pač pa so usmerjeni v dnevno število enot sadja in zelenjave zaradi sledenja rezultatov nacionalnega projekta 5 na dan za boljše zdravje. Tovrstne podatke sledijo vsake dve leti. Podatki kažejo, da je bilo v letu 2002 v tej državi med anketiranci, starimi med 18 in 64 let, takšnih, ki uživajo sadje in zelenjavo več kot 5-krat na dan, 22,6 %, 72,0 % 1 do 5 krat na dan in samo 4,7 % jih sadja ali zelenjave ne uživa dnevno (38). Pri raziskovanju vodilnih dejavnikov tveganja za smrti v letu 2000 v Evropi je WHO uvrstila premajhno uživanje sadja in zelenjave na visoko peto mesto, na šesto mesto pa kot dejavnik za nastanek bolezni. Prehrana, ki vključuje sadje in zelenjavo je pomembna za zviševanje hranilne vrednosti obrokov. Sadje in zelenjava s hranili, še posebej v času rasti, pomagata vzdrževati ustrezno hranilno ravnovesje, v kasnejšem starostnem obdobju pa pomagata tudi preprečevati nastanek nekaterih kroničnih nenalezljivih bolezni (29).

Problem današnje družbe je vsekakor poseganje odraslih in otrok po energijsko gostih živilih. To so živila s kombinacijo visokega deleža sladkorja ali visokega deleža maščob in soli. Na sam razvoj nezdravih prehranjevalnih navad vpliva vrsta dejavnikov: pritisk prehranske industrije, medijev, vrstniške skupine, preobremenjenost, neurejeno prehranjevanje, ki je pogojeno s spremembami v družinskem življenju, pomanjkanje časa zaradi šolskih ali drugih obveznosti ter premajhna dostopnost do zdrave prehrane (39). Glede na prehranski okus otrok se je težko popolnoma izogniti takim živilom. Pomembno je, da starši otrok in vsi ostali, ki kreirajo njihovo prehrano, vključijo v jedilnik čimmanj takšnih živil (29).

## 6 ZAKLJUČEK

Zdrave prehranjevalne navade otrok in mladostnikov so posebej pomembne, saj prav zdravi vzorci prehranjevanja v otroštvu in adolescenci omogočajo optimalno zdravje, rast in intelektualni razvoj otrok in imajo dolgoročne pozitivne vplive na zdravje. Prehranjevalne navade, pridobljene v otroštvu, se prenašajo tudi na kasnejše življenje.

Iz razpoložljivih podatkov ugotavljamo, da učenci Osnovne šole Dušana Muniha, Most na Soči, ne dosegajo priporočil za vnos sadja in zelenjave, prav tako nimajo dovolj spodbude s strani staršev za uživanje teh vrst živil. Iz naše ankete je razvidno, da vsaj enkrat dnevno uživa sadje polovica mladostnikov, zelenjavo pa le približno petina mladostnikov, od tega več deklet kot fantov. Manj priljubljeno je uživanje zelenjave, zato bo za izboljšanje prehranjevalnih navad potrebno razviti pristope za povečanje uživanja zelenjave v tej populaciji.

Pri spodbujanju zdravih prehranjevalnih navad so najbolj obetajoči celostni programi, ki vključujejo tako šolsko kot domače in lokalno bivalno okolje otrok ter se poslužujejo raziskovalnih in intervencijskih orodij na več različnih nivojih otrokovega doživetja prehranjevanja. Šolsko okolje je namreč v sodelovanju s starši zagotovo eno tistih, v kateri lahko največ naredimo za razvoj zdravih prehranskih navad pri otrocih in mladostnikih. Na eni strani lahko v okviru učnega programa mlade obveščamo in jim pomagamo razviti določene veščine, po drugi strani pa lahko veliko naredimo z dobrim zgledom in ustvarjanjem pogojev za zdravo izbiro. Problematiki prenizkega vnosa sadja in predvsem zelenjave, je potrebno nameniti večjo pozornost, ki bo dolgoročna in intenzivna. V nadalje je potrebno razvijati in izboljševati ukrepe na področju spodbujanja zdravih prehranjevalnih navad ter s tem povečevati njihov učinek na zmanjšanje možnosti za nastanek bolezni in tako otrokom omogočiti boljšo popotnico za zdrava odrasla leta.



## 7 LITERATURA

1. Jeriček H. Doživljanje zdravja. V: Jeriček Klanšček H, Lavtar D, Pokrajac T, ur. Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju: HBSC Slovenija 2006. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2007: 19-30.
2. World Health Organization (2012). Health topics. [http://www.who.int/topics/mental\\_health/en/](http://www.who.int/topics/mental_health/en/)<17.03.2012>.
3. Vražič Z. Prehrana in zdrav življenjski slog - zdrav način življenja. V: Vombergar B, Nidorfer M, ur. Živilstvo in prehrana danes in jutri 7: svetovni dan hrane 16. oktober 2008. Maribor: Izobraževalni center Piramida, Višja strokovna šola, 2008: 30-36.
4. Hlastan - Ribič C, Maučec Zakotnik J, Koroušić – Seljak B, Pokorn D. Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah: (od prvega leta starosti naprej). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2008: 9-14.
5. Gabrijelčič Blenkuš M, Gregorič M, Fajdiga Turk V. Prehranske navade in prehranski status. V: Jeriček Klanšček H, Lavtar D, Pokrajac T, ur. Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju: HBSC Slovenija 2006. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2007: 31-52.
6. Artnik B, Drev A, Drglin Z, Fajdiga Turk V, Gabrijelčič Blenkuš M, Gregorič M in sod. Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2011: 129-142.
7. Gabrijelčič Blenkuš M. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah: (od prvega leta starosti naprej). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje, 2005: 14-44.
8. Vertnik M, Fajdiga Turk V, Maučec Zakotnik J, Metličar T, Gabrijelčič Blenkuš M, Hlastan Ribič C. Uživanje sadja in zelenjave pri osnovnošolcih - mednarodni projekt Pro Greens in strukturni ukrep EU shema šolskega sadja. V: Bilban M, ur. Cvahtetovi dnevi javnega zdravja 2005. Ljubljana: Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje, 2005: 97-110.
9. Gabrijelčič Blenkuš M. Prehrana mladostnika. V: Brcar P, Gabrijelčič Blenkuš M, Koprivnikar H, Hafner A, Koren A, Pišot R in sod. Zdrav življenjski slog srednješolcev: priročnik za učitelje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2005: 19-24.

10. Vražič Z. Šola zdrave prehrane za otroke in mladostnike. V: Vombergar B, Nidorfer M, ur. Živilstvo in prehrana danes in jutri 6: svetovni dan hrane 16. oktober 2007. Maribor: Živilska šola, Višja strokovna šola, 2007: 13-26.
11. Referenčne vrednosti za vnos hranil. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje RS, 2004: 7-54.
12. Požar J. Hranoslovje - zdrava prehrana. Maribor: Obzorja, 2003: 14-95.
13. Poklar Vatovec T. Medicinska dietetika: skripta predavanj. Izola: Visoka šola za zdravstvo, 2008: 12-74.
14. Suwa- Stanojevič M. Tehnologija sadja, vrtnin in pijač. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2003: 11-82.
15. Fras M. Zelenjava v prehrani. Murska Sobota: Pomurska založba, 2006.
16. Vainio H, Bianchini F, ur. Fruits and vegetables. Lyon: IARC Presss, 2003: 4.
17. Hung H C, Joshipura KJ, Jiang R, Hu FB, Hunter D, Smith-Warner SA in sod. Fruit and vegetable intake and risk of major chronic disease. J Natl Cancer Inst 2004; 96: 1577-1584.
18. World Health Organization (2012). Promoting fruit and vegetable consumption around the world. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/en/index.html><17.05.2012>.
19. Pokorn D. Prehrana v različnih življenjskih obdobjih: prehranska dopolnila v prehrani. Ljubljana: Marbona, 2003: 79-83.
20. Bilban M. Promocija zdravja v različnih življenjskih obdobjih s poudarkom na zdravem prehranjevanju. V: Bilban M, ur. Cvahtetovi dnevi javnega zdravja 2005. Ljubljana: Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje, 2005: 27-43.
21. Pravica do subvencionirane šolske prehrane (2011). Državni portal Republike Slovenije. <http://e-uprava.gov.si/e-uprava/dogodkiPrebivalci.euprava?zdid=1042&sid=625><15.4.2012>.
22. Pavlovec A, Pogačnik Jarc A. Projekt jabolko v šoli-primer dobre prakse. V: Gregorič M, Fajdiga Turk V, Gabrijelčič Blenkuš M. Zbornik povzetkov/Strokovno srečanje Lokalno trajnostna oskrba z živili/hrano – samooskrba države, Ljubljana, 16. oktober 2006. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2006: 7-8.
23. Malik T, Bavčar J. Kako ponuditi sadje mladim in primer dobre prakse. V: Kodrič I, ur. Slovenska razstava sadja: Tolminski muzej, 22-25.10 2009: ob 100-letnici sadne razstave pri Sv. Luciji ob Soči. Nova Gorica: KGZS – Zavod GO, 2009: 67-69.
24. Shema šolskega sadja (2011). Inštitut za varovanje zdravja RS. [http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=8&pi=5&\\_5\\_id=37&\\_5\\_PageIndex=0&\\_5\\_groupId=176&\\_5\\_newsCategory=&\\_5\\_action=ShowNewsFull&pl=8-5.0](http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=8&pi=5&_5_id=37&_5_PageIndex=0&_5_groupId=176&_5_newsCategory=&_5_action=ShowNewsFull&pl=8-5.0). <15.4.2012>.

25. De Sa J, Lock K. Will European agricultural policy for school fruit and vegetables improve public health? A review of school fruit and vegetable programmes. *European J of Public Health* 2008; 6: 558-568.
26. Poklar Vatovec T. Oblikovanje večkriterijskega modela za vrednotenje šolske prehrane v Sloveniji [doktorska disertacija]. Ljubljana: Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo, 2008: 20.
27. Graimes N. 5 na dan za otroke: recepti, namigi in ideje, ki bodo celo vašega otroka prepričali, da sta sadje in zelenjava okusna in zabavna. Izola: Meander, 2009: 7-14.
28. Klepp KI, Pérez – Rodrigo C, De Bourdeaudhuij I, Due P, Elmadfa I, Haraldsdóttir J in sod. Promoting Fruit and Vegetable Consumption among European Schoolchildren: Rationale, Conceptualization and Design of the Pro Children Project. *Ann Nutr Metab* 2005; 49: 212-220.
29. Jerala T. Povezava med uživanjem sadja in zelenjave ter indeksom telesne mase pri 11 letnih otrocih v Prekmurju in na Primorskem [magistrsko delo]. Ljubljana: BF, Podiplomski študij bioloških in biotehnoloških znanosti, področje živilstva, 2011: 38-41.
30. Koprivnikar H. Telesna dejavnost pri mladih v Sloveniji in v svetu. V: Brcar P, Gabrijelčič Blenkuš M, Koprivnikar H, Hafner A, Koren A, Pišot R in sod. Zdrav življenjski slog srednješolcev: priročnik za učitelje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2005:48-53.
31. Scagnetti N. Telesna dejavnost. V: Jeriček Klanšček H, Lavtar D, Pokrajac T, ur. Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju: HBSC Slovenija 2006. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2007: 53-63.
32. Yngve A, Wolf A, Poortvliet E, Elmadfa I, Brug J, Ehrenblad B in sod. Fruit and vegetable intake in a sample of 11-year-old children in 9 European countries: The Pro Children Cross-sectional Survey. *Ann Nutr Metab* 2005; 49(4): 236-245.
33. World Health Organization (WHO). Young People's Health in Context. Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) Study: International Report from the 2001/2002 Survey. Health Policy for Children and Adolescents, No 4. The Regional Office for Europe. Copenhagen: World Health Organization, 2004.
34. Koch V. Prehrabene navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja [doktorska disertacija]. Ljubljana: Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo, 1997.

35. Širca Čampa A, Fidler Mis N, Sedej I, Sedmak M, Breclj J, Kržišnik C s sod. Prehrana doječih mater v Sloveniji. V: Zbornik Biotehniške fakultete v Ljubljani, Kmetijstvo. Zootehnika; 2003. 82:2: 135-142.
36. Prehrambene navade odraslih prebivalcev Slovenije: Uživamo vse več sadja in zelenjave ter energijsko bogatejšo hrano (2010). Inštitut za varovanje zdravja RS. [http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=78&pi=6&\\_6\\_id=1292&\\_6\\_PageIndex=0&\\_6\\_groupId=-2&\\_6\\_newsCategory=IVZ+kategorija&\\_6\\_action=ShowNewsFull&pl=78-6.0.<1.7.2012>](http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=78&pi=6&_6_id=1292&_6_PageIndex=0&_6_groupId=-2&_6_newsCategory=IVZ+kategorija&_6_action=ShowNewsFull&pl=78-6.0.<1.7.2012>).
37. Koch V, Kostanjevec S. Pogostost uživanja živil. V: Gabrijelčič Blenkuš M, Gregorič M, Tivadar B, Koch V, Kostanjevec S, Fajdiga Turk V in sod. Prehrambene navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2009: 61-84.
38. Zaletel-Kragelj L, Pavčič M, Koch V, Maučec Zakotnik J. Nezdružno prehranjevanje. V: Zaletel-Kragelj L, Fras Z, Maučec Zakotnik J, ur. Tvegana vedenja, povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije: rezultati raziskave Dejavniki tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Slovenije. Ljubljana: CINDI, 2004: 191-250.
39. Gabrijelčič Blenkuš M: Šolski prostori brez avtomatov za hrano in pijačo. Zakon o šolski prehrani. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2010: 4-18.

## **ZAHVALA**

Iskreno se zahvaljujem mentorici, doc. dr. Tamari Poklar Vatovec za strokovno svetovanje, potrpežljivost in pomoč, ki mi jih je nudila med nastajanjem tega dela.

Hvala Gabrijeli Zgaga za lektoriranje.

Največja zahvala gre fantu Petru, ki je ob vseh vzponih in padcih verjel vame, me spodbujal ter mi nesebično pomagal na poti do cilja.

Zahvaljujem se tudi družini ter vsem ostalim, ki so mi vsa leta študija stali ob strani ter vsem, so na kakršenkoli način pripomogli pri nastajanju zaključne projektne naloge.

## **PRILOGE**

Priloga 1: Anketni vprašalnik Prehranjevalne navade osnovnošolskih otrok (vprašalnik za učence)